

A close-up portrait of a woman with dark hair, green eyes, and multiple piercings (eyebrow, nose, ear). She is smiling slightly. The background is filled with autumn leaves and branches. The magazine title 'ВЕЩА' is overlaid at the top in a large, stylized font. A small registered trademark symbol (®) is above the 'С', and a '16+' age rating is in a circle to the right. A small 'All' logo is to the right of the 'ТА' part of the title.

ВЕЩА[®] *All*

ЕЖЕМЕСЯЧНОЕ ИЗДАНИЕ ДЛЯ ЖЕНЩИН

Сентябрь

№ 9 (268) 2017

Ежемесячное издание для женщин

Учредители:

группа физических лиц

Издатель:

ООО Издательство «Веста-М»

394030 г. Воронеж,

ул. Средне-Московская, 32

Издание зарегистрировано
в Комитете Российской Федерации
по печати. Рег. № 014813
от 15. 05. 1996 года.

Главный редактор
Марина КОСТЫНА

Адрес редакции:

г. Воронеж,

ул. Средне-Московская, 32

Для почты:

394000, Воронеж, а/я 537

Телефон редакции:

(473) 251-22-13

Факс: (473) 251-22-13

E-mail: info@vesta-m.vrn.ru

Наш сайт: vesta-m.info

Присланные по почте рукописи не
рецензируются и не возвращаются.

Редакция в переписку с читателями не
вступает.

Мнение авторов не всегда совпадает с
мнением редакции.

Ответственность за содержание и
достоверность сведений в рекламе и
объявлениях несет их податель.

Перепечатка материалов, помещенных в
«Весте-М», без письменного разрешения
редакции не допускается.

Директор
по распространению
Галина СТАРОДУБЦЕВА
Телефон (473) 235-59-75

Номер подписан в печать:
10 августа 2017 г.

По графику в 11:00, фактически в 11:00.
Дата выхода 28 августа 2017 года.

Отпечатано в ГУП РО
«Рязанская
областная типография»

390023, г. Рязань, ул. Новая, 69/12
тел. (4912) 44-87-80

По всем случаям полиграфического
брака обращаться в типографию.

Заказ № 2433.

Тираж 244500 экз.

Тираж 452800 экз.

Цена свободная.

Подписной индекс
в каталоге «Почта России» —
П2181,
в каталоге «Пресса России» —
51182.

Подписку можно оформить
на сайте: **VIPISHI.RU**

На первой странице — Алена
г. Мелеуз

Сегодня в номере:

КОСМЕТИКА

- Бабьим летом. ● Против черных точек.
- Все дело в волшебных пузырьках.
- Все слои сразу. ● В ожидании...
- Стирка для бьюти-блендера.
- Были в «ниточку», стали идеальными.

САЛОН КРАСОТЫ

- Модные прически и укладки сезона осень-зима 2017-2018.
- Идеальное сочетание: коса плюс хвост.
- Лак — персона нон грата.
- «Глубокое» восстановление.
- Для здоровья ваших волос.

УХОД ЗА ТЕЛОМ

- Двойное упражнение. ● Ешь и худей!
- Антистрессовое дыхание.
- Перец вместо анальгина.
- Для последних шашлычков.
- Осенний скраб для тела.
- Вперед — к наукам.
- Средство от шрамов.
- Постель, стул, туфли.
- Для тела и волос.
- Хотите сделать свою фигуру идеальной?

ВАШЕ ЗДОРОВЬЕ

Народные средства при лечении токсикоза,
заложенности носа, отложения солей,
натоптышей.

- Травы лечат позвоночник.
- Где взять чесночное масло?
- Зеленая аптека: базилик мятолистный.
- «Скажите, доктор...» — на вопросы читателей
отвечают врачи: гинеколог, педиатр,
дерматовенеролог.

У ЮРИСТА

- Юрист отвечает на письма читателей.

ЧАСТНЫЕ ПРОБЛЕМЫ

- Дочки-матери.
- Психолог отвечает на письма читателей.

СВОИМИ РУКАМИ

- Шарф с карманами, жилет-палантин и жилет с
воротником-шалькой, связанные на спицах.
- Берет и шапка с ушками.
- Украшение для ботиночнов.
- Идеи для жакетов.
- Кардиган с кожаными полочками.
- Колье из лент и трубочек.
- Накидка-пончо.
- Пояс с кольцами.
- Свитер плюс рубашка. ● Клатч с ремнями.
- Кнопки для шляпки.

ВАШ СТИЛЬ

- Костюмы и жакеты. ● Плащи и накидки.

НОВОСТИ МОДЫ

- Модная обувь нового сезона.

К ВАШЕМУ СТОЛУ

- Рецепты замечательных осенних блюд.

ХОЗЯЮШКЕ

- Без микроволновки.
- Экономим время.
- Вместо антистатика.
- Свернуть или скатать?
- От домашних питомцев.
- Если крышка не поддается.
- Ластик сотрет. ● Мочалка для тефлона.

ИНТЕРЬЕР

- В помощь студентам.

ВАШ САД

- Балконные долгожители.
- Три сорта вкусных груш.
- Груша морозостойкая.
- Не Изабелла, а Мускат.
- Дед Мороз приносит ландыши.

МОЛОДОЙ МАМЕ

- Первый раз... в детский сад.
- Первый раз... в первый класс.

ПОЗНАЙ СЕБЯ

- Гороскоп с 15 сентября по 15 октября.

ИСТОРИЯ ВЕЩЕЙ

- За королевским столом.

БРАТЬЯ НАШИ МЕНЬШИЕ

- Патрикеевна у вас дома.

ПРАВОСЛАВНАЯ СТРАНИЦА

- Священник отвечает на вопросы читателей.
- Православный календарь на октябрь.

МУЖЧИНА ВАШЕЙ ЖИЗНИ

- Вспышка приятных воспоминаний или...
- Мужские страхи и... женщина.

ЖЕНЩИНЫ-МУЗЫ

- Клод Дебюсси: мечтавший о музыке и не
желавший славы.

АХ, ЭТИ ЗВЕЗДЫ!

- Звездный завтрак.
- Женское окружение Сергея Урсуляка.

ПРОСТО ПОЧИТАТЬ

- Лариса Маркиянова. Ее кавалер.

НА ДОСУГЕ

- Сканворд. ● Анекдоты.

Читайте в следующем номере:

- Время хандры или очей очарование.
- Вы живете в прошлом или... ● Отсроченное прощение.
- Встать «с той ноги». ● Массаж по луне.
- «Ой, сирота я, сирота, сирота казанская!..»
- Никогда не поздно! ● Маникюр для медиков.
- Для «проблемных» путешественников.
- Неизбежность удачи. ● И многое другое.



НАПОЛЕОН И ЕЕ ВЕЛИЧЕСТВО МОДА

...Как все мы прекрасно знаем, в конце XVIII века во Франции произошла революция. Соответственно, в стране начались грандиозные изменения во всех сферах жизни. Коснулись они и моды: кое-какие революционные «вольности» в отношении декольте, длины юбок и обнаженных рук в нее проникли. Как оказалось, ненадолго.

Артиллерист капитан Бонапарт, вознесшийся на императорский трон именно на волне революции, как-то незаметно превратился в контрреволюционера по отношению к моде и ее прогрессивным веяниям. Видимо, в минуты отдыха от дел праведных и войн захватнических, обратил как-то Наполеон свой взгляд на дамское декольте. Обратил и — нахмурился...

Но если бы он только нахмурился. Нет, он мог позволить себе и совсем не джентльменские поступки. Однажды на императорском балу — как говорится, при большом стечении публики — он обратил свой взгляд на молодую и очень красивую даму в смелом наряде. Но вместо того, чтобы пригласить даму на танец, очаровать ее и предложить руку и сердце, Наполеон, нахмурившись, грозно сказал ей: «Мадам, вы раздеты!», и предложил: «Идите оденьтесь!».

Вскоре декольте уже едва приоткрывало шею, а руки полностью скрывались рукавами — вольности в моде закончились. Да и не только в моде. Вот вам и роль личности в истории. В истории моды...

«ШЕЛКОВЫЕ» ОБРАЗЫ

Эта таинственная, загадочная, романтическая, легко струящаяся ткань сопутствует человечеству уже более пяти тысяч лет. Кокконы шелкопряда исправно снабжают нас классикой, которая всегда в моде — натуральным шелком. А восторженные почитатели уже который век придумывают всё новые и новые образы и эпитеты для разноцветья этой воздушной-невесомой ткани — порою весьма необычные.

Если «гридепёрлевый» (серо-жемчужный), «вердепешевый» (зеленый персик с оттенком розового и желтого) и жонкилевый (цвет нарцисса) цвета можно отнести к «простым» наименованиям, то, например, различные оттенки розового уже что-то: цвет «бедр испуганной нимфы» — это нежно-розовый, цвет «бедр нимфы» — совсем бледно-розовый (нимфа спокойна!), а насыщенный розовый — ни много ни мало «маркиза Помпадур»! Интересны варианты с оттенками серого: светлый оттенок — цвет «испуганной мыши», темный — «паука, замышляющего преступление». Аналогии с животными иногда просто потрясают невероятной наблюдательностью авторов эпитетов: цвета «блхи, упавшей в обморок» и «медвежьего уха» (разные оттенки коричневого), «влюбленной лягушки» (зеленовато-серый) и «лягушки в обмороке» (светлый серо-зеленый). А иногда изумляют знанием невероятных подробностей: например, лиловый оттенок красного, или перламутрово-красный, или черный с красными разводами всё одно — цвет «адского пламени»!..



Действительно, в одном из норвежских городов на архипелаге Шпицберген — Лонгйир — законом запрещено умирать. К сожалению, такой уникальный закон — не привилегия горожан, а скорее — вынужденная мера, поскольку, если говорить точно, запрещено умирать именно на территории города! При тяжелой болезни или несчастном случае, грозящих летальным исходом, человека перевозят в другую часть Норвегии, где он совершенно спокойно, и в согласии с законодательством, может умирать.

Дело в том, что захоронения, сделанные в условиях вечной мерзлоты, привлекают к себе внимание таких хищников, как белые медведи. А их на Шпицбергене много — как говорится, за всеми не уследишь. Поэтому в Лонгйире, по статистике, смертность равна нулю...



«КОЛЛЕГА, А НЕ СМЕНИТЬ ЛИ НАМ ТЕМУ?..»

Важно ли для человека творческого обладать, кроме таланта, еще и чувством юмора? Ведь это часто помогает разрешить какие-то напряженные ситуации, а порою из врага может сделать если не друга, то хотя бы «чувствующего»...



Однажды знаменитый французский композитор и дирижер Морис Равель был приглашен на официальный ужин. Когда гости рассаживались за столами, Равель обнаружил, что его место — рядом с композитором-традиционалистом, на дух не переносившем равелевской новаторской музыки. Видимо, распорядители сочли, что композиторам будет удобнее сидеть вместе, опять же — полно тем для общения!

Композиторы, конечно, сидели вместе — не нарушать же этикет и не уходить со своей тарелкой к другому столу, — но упорно молчали. Ужин шел свои чередом: звучали тосты, поднимались бокалы, звенели вилки и ножи о тарелки, сменялись блюда, но музыканты друг с другом — ни полслова! Наконец, спустя примерно час, Равель с улыбкой обратился к своему недоброжелателю:

— Многоуважаемый коллега, если вы не возражаете, то теперь мы поговорим на какую-нибудь другую тему...

МОЛЧИ — ЗДОРОВЕЕ БУДЕШЬ!

Давно известная поговорка насчет того, что «молчание — золото», наполнилась новым, дополнительным смыслом. Английские ученые-нейрофизиологи провели интересный эксперимент, доказывающий, что говорить во время ходьбы вредно.

В ходе исследования выяснилось, что если человек шагает молча, он обычно делает выдох, когда его нога касается земли. Если же он в это время разговаривает, то выдыхает не в такт своим шагам — особенно при быстрой ходьбе. Казалось бы, мелочь, а нет: из-за этого усиливается нагрузка на позвоночник, он сотрясается сильнее обычного, что приводит к микротравмам. Когда микротравм становится много, им ничего не остается, как понемногу перерасти уже в серьезное заболевание!.. А если мы белым днем на улице оглянемся вокруг, сколько человек увидим шагающих быстро, по-деловому, и одновременно быстро, по-деловому, выдающих информацию в микрофон своего мобильного устройства?! Так и хочется сказать: дышите ровнее, дамы и господа!



с 15 сентября по 15 октября

Гороскоп

Астролог-консультант Николь БУРД

ОВЕН Во второй половине сентября вас ждет множество дел. Активность и решительность помогут оперативно решать все вопросы. В первой половине октября предстоит большой объем работы, что может повлечь за собой ухудшение здоровья. Появятся состояния вялости, усталости, головные боли. Хороший сон, прогулки на природе и чашечка кофе по утрам помогут справляться с этими проблемами.

Неблагоприятные дни в сентябре: 18, 23, 28. В октябре: 3, 6, 11.

ТЕЛЕЦ Ближе к концу сентября в вашем окружении могут появиться люди с корыстными целями, будьте внимательны. В начале октября многие Тельцы с головой уйдут в личную жизнь. Кто-то решит вступить в законный брак, у кого-то начнется яркий роман. Влияние планет в сочетании с вашим здравым смыслом будет способствовать улучшению отношений в семье и примирению тех, кто до этого был в ссоре.

Неблагоприятные дни в сентябре: 17, 22, 27. В октябре: 2, 6, 10.

БЛИЗНЕЦЫ В период с 18 по 27 сентября у некоторых возможны крупные проблемы на работе и в семье. Звезды советуют заняться приведением в порядок окружающего вас пространства. Среди ненужного хлама вы можете найти то, что считали безнадежно утраченным. В начале октября у вас появятся оригинальные решения возникших проблем, и вы сможете преуспеть как в личных, так и в профессиональных делах.

Неблагоприятные дни в сентябре: 19, 23, 28. В октябре: 3, 7, 11.

РАК Во второй половине сентября ваш энергетический потенциал будет снижен, зато повысится восприимчивость к различным инфекциям, возможно заболевание. В первой половине октября появится желание благоустройства своего жилища. Возможна встреча с дальними родственниками. Финансовая ситуация будет неустойчивой — контролируйте свои расходы и не забывайте о профилактике для повышения иммунитета.

Неблагоприятные дни в сентябре: 16, 22, 26. В октябре: 1, 6, 10, 15.

ЛЕВ Во второй половине сентября неожиданно могут напомнить о себе сложные юридические вопросы прошлых месяцев. Финансовая ситуация улучшится. Многие смогут укрепить свои позиции в бизнесе, добиться профессиональных успехов. Резко возрастет ваша популярность среди лиц противоположного пола. Романтические отношения в этом месяце могут тесно переплетаться с работой.

Неблагоприятные дни в сентябре: 15, 19, 23, 28. В октябре: 3, 7, 12.

ДЕВА Вторая половина сентября — благоприятный период для решения сложных вопросов и урегулирования спорных ситуаций. В конце месяца будьте внимательны к партнерам, которые могут добиваться своих целей хитростью. В начале октября возможны деловые поездки, встречи. В финансовой сфере возможны сложности. Не исключены незапланированные траты. Часть средств может потребоваться на лечение.

Неблагоприятные дни в сентябре: 16, 20, 26. В октябре: 1, 5, 10, 15.

ВЕСЫ Вторая половина сентября — неблагоприятный период для проведения деловых встреч, переговоров, заключения договоров. Возможны ошибки в документах, планах и расчетах. А в начале октября на работе возможны конфликтные ситуации. При проведении денежных операций вас могут подстерегать обман и мошенничество. Берегитесь простуды и инфекций, укрепляйте свой организм.

Неблагоприятные дни в сентябре: 19, 24, 29. В октябре: 4, 8, 12.

СКОРПИОН Во второй половине сентября проблемы на работе и с финансами могут восприниматься вами слишком болезненно и привести к нервному срыву. Если не хотите осложнить себе жизнь, держите свои чувства под контролем. В первой половине октября ситуация в семье заставит задуматься об укреплении материального положения и о дополнительном источнике дохода. С 5 по 9 октября будьте осторожны в поездках.

Неблагоприятные дни в сентябре: 17, 20, 25, 30. В октябре: 5, 9, 13.

СТРЕЛЕЦ С 18 по 25 сентября будьте внимательны при работе с ценными бумагами. Избегайте конфликтов в отношениях с окружающими. Действия конкурентов и соперников могут нанести вам серьезный ущерб. Нежелательно в эти дни занимать или одалживать деньги. В первой половине октября возможна смена работы или должности. Финансовая ситуация улучшится, так как доходов будет больше расходов.

Неблагоприятные дни в сентябре: 18, 24, 29. В октябре: 4, 8, 12.

КОЗЕРОГ Вторая половина сентября и первая половина октября будут довольно сложным и суетливым периодом. Запутанные отношения, ложь и интриги могут отнимать много сил, времени, а также неблагоприятно отразиться на здоровье. Это неподходящее время для поездок, подписания договоров. Будет много волокиты, напрасной траты времени и сил. Старайтесь больше отдыхать и берегите нервы.

Неблагоприятные дни в сентябре: 17, 21, 25, 30. В октябре: 5, 9, 13.

ВОДОЛЕЙ С 16 по 23 сентября будьте осмотрительны, избегайте конфликтов, которые могут привести к нарушениям в сфере здоровья. После 24 сентября дружные супруги могут отправиться в дальнюю поездку. В первой половине октября улучшатся отношения с начальством, а интригующие любовные истории могут внезапно изменить вашу жизнь. Некоторых ждет увлекательное свадебное путешествие.

Неблагоприятные дни в сентябре: 15, 18, 24, 28. В октябре: 3, 8, 12.

РЫБЫ В период с 15 по 28 сентября возможен конфликт с родственниками. После 17-го постарайтесь быть более экономными, избегайте финансовых рисков, азартных игр. В конце месяца и первой декаде октября возможно ухудшение здоровья. Особенно осторожными должны быть люди пожилые и ослабленные. Финансовая ситуация месяца будет сложной, возможно, потребуются много средств на лечение.

Неблагоприятные дни в сентябре: 16, 21, 27. В октябре: 2, 6, 10, 14.

ВСПЫШКА ПРИЯТНЫХ ВОСПОМИНАНИЙ ИЛИ...

Лето закончилось. Кто-то и время отпуска подгадал удачно, и провел его незабываемо. Впрочем, и сейчас еще не поздно съездить на российский курорт или на берег теплого моря в дальнее зарубежье. А там... солнце, море, пальмы, легкое вино и, возможно, курортный роман. Согласитесь, такая перспектива приятна во всех отношениях! И хотя кто только не пишет о том, что курортные романы в большинстве своем бесперспективны, есть еще и счастливое меньшинство, когда люди находят свою судьбу именно на отдыхе.

Об этом, кстати, свидетельствует и беспощадная, но точная статистика.

«ЭТО БЫЛ КОРОТКИЙ РОМАН...»

«С» Костей мы были знакомы и раньше, но, как говорят, шапочно. Он часто приходил в наше бюро, мы сталкивались с ним в коридоре, здоровались и разбегались по своим делам. Правда, несколько раз в ожидании нашего начальства он задерживался, и мы с девочками предлагали ему посидеть пока в нашем кабинете и угощали его кофе. Много не разговаривали, но воспринимали его как нашего постоянного, а значит, уважаемого клиента.

Но в первый же день нашего отдыха, когда мы с подругой только-только приступили к осмотру местных достопримечательностей, но, немного утомившись с дороги, решили перекусить в кафе на набережной, я увидела Костика за соседним столиком. Он так счастливо мне улыбался, что мне было неудобно не ответить ему улыбкой и кивком головы. Потом он подошел к нам, мы с ним заговорили, а когда он узнал, что мы еще не были в приморском парке, то предложил вечером там прогуляться. Весь вечер мы провели с ним вдвоем и тогда я узнала, что, оказывается, давно ему нравилось, но познакомиться со мной у него не было ни подходящей обстановки, ни достоянного повода. За три дня, что оставались до его отъезда, мы посетили все самые красивые места в этом южном городе, а вечерами не могли наговориться.

Подруга смеялась надо мной: «Стоило так далеко ехать, чтобы встретиться на курорте старого знакомого!», — но я думала, что по-настоящему познакомилась с Костей только сейчас и очень жалела, что в то время, когда мой отдых только начался, его отпуск заканчивается.

Я проводила его чуть ли не со слезами на глазах — таким близким человеком он мне показался — и с нетерпением ждала возвращения домой, хотя сомнения меня не покидали: слишком уж коротким оказался мой единственный в жизни курортный роман — всего три дня! Но когда я вернулась в наш город, Костя встречал меня на вокзале с цветами, как свою девушку. Мы встречались с ним полгода, а потом поженились и каждый

год ездим отдыхать в то самое место на берегу моря, где «познакомились».

Этот роман, в общем понимании, не совсем и курортный. Его герои могли встретиться просто в городе, на дне рождения общих знакомых, в транспорте, в командировке — где угодно. Но судьба привела их в нужное время в нужное место — в южный город, а беззаботное «отпускное» настроение и романтика морского побережья стали тем катализатором, который помог им посмотреть друг на друга по-новому и по-новому узнать друг друга.

Да, такое случается нечасто — но... случается!

Если верить статистике, то около 60% женщин связывают с отпуском возможность устроить или изменить свою жизнь. Мужчин, строящих такие же планы — в два раза меньше, а счастливых, встретивших свою вторую половинку на берегу теплого моря, и того меньше — всего 5-6%.

Но та же неумолимая статистика говорит, что осуществить планы удастся только половине из надеющихся на продолжение романа.

А вот на короткий курортный и ни к чему не обязывающий роман настроены около 20% мужчин и вдвое меньше женщин. Женщины, как правило, сильнее привязываются к временным возлюбленным — на них сильнее влияет романтическая атмосфера свободы под шум прибоя, а некоторым после окончания отпуска даже приходится обращаться к специалистам за помощью в избавлении от депрессии.

«А ОН МНЕ НРАВИТСЯ, НРАВИТСЯ, НРАВИТСЯ...»

«В» стретила недавно бывшую коллегу, вместе с которой когда-то работали.

— Ты знаешь Людмилу? — спросила она.

— Конечно, знаю. Она года три назад развелась с мужем и воспитывает дочку вместе с мамой.



— Так вот, — продолжила бывшая коллега, — она теперь наша приличную работу с хорошим заработком и два раза в год летает отдыхать за границу. Причем, в одно и то же место — в Турцию. Представляешь, увлеклась дайвингом и не может дождаться, когда снова будет там нырять!

— Подожди, что-то тут не так. Она же никогда не занималась никаким спортом! Может, у нее там роман? Ездит каждый раз в одно и то же место... Уж не инструктор ли ее кавалер по дайвингу?

— Как ты догадалась? Но я тебе ничего не говорила!»

Почему-то российские женщины все еще продолжают искать любовь в дальних странах, хотя романы с иностранцами по статистике оканчиваются браком лишь в 3-5% случаев. А уж что касается популярных курортов Турции, Египта, Марокко, то серьезные отношения складываются у россиянок с представителями этих жарких стран в 10% курортных романов.

Но это же капля в море! Поэтому рассчитывать на брак с иностранцами «курортных» стран все-таки не стоит.

А вот 2% мужчин из России, отправляющихся на отдых за границу, и даже не обязательно на морское побережье, оказываются, строят планы жениться на иностранках. И вот что еще интересно: 2% из них хотели бы увезти жен в Россию, а 80% — остаться за рубежом на ПМЖ.

ЗА КОРОЛЕВСКИМ СТОЛОМ

Еда сопутствует нам от рождения, и это научный факт. Но кто-то ест, чтобы жить, кто-то живет, чтобы есть. И лишь небольшая часть людей умеет по-настоящему наслаждаться пищей, не сотворяя из нее кумира...

ПРЕДЫСТОРИЯ ГУРМАНСТВА

Однажды первобытный человек лежал после обеда на травке, переваривая кусок жаренного на костре мяса мамонта. И вдруг он с грустью подумал, что стол его однообразен и скучен: если повезет — мясо, не повезет — корешки и воспоминания о мясе. Вот тут его и осенила идея: а не сделать ли стол более изысканным, совместив в приготовлении мясо и корешки? Таким образом он стал первым в мире гурманом, а запахи, исходившие от его пещеры, были объявлены эталонными. Идея оказалась продуктивной, и почти мгновенно охватила широкие первобытные массы...

Шли века, изменялась еда — и количественно, и качественно. Постепенно менялась и ситуация за столом: например, античные греки и римляне с полным осознанием происходящего воздавали еде должное — они кушали. Самые продвинутые уже пытались вкушать! А уж когда дело дошло до царей-королей, тут прием пищи превратился в целый ритуал, а еда — в яства!

Но как не бывает яйца без курицы, так и не остались гурманы без своей противоположности: буквально сразу вслед за гурманами на свет явились и чревоугодники...

ЯСТВА ДЛЯ МОНАРХОВ

Как-то привычным стало считать, что столы у монарших особ всегда были только пиршественные, и помиллись от изысканных кушаний, которых простым смертным и во сне не увидеть. Конечно, так бывало — но не столь часто, как это описывают романисты и гусяры-трубадуры. В обычной повседневной жизни знаменитые монархи и великие полководцы часто обходились достаточно скромно.



большую часть своей жизни провел в походах, где и пристрастился к простой солдатской еде — мы бы сегодня назвали ее «пловом»: она готовилась из мяса, риса и моркови. А любимым блюдом Юлия Цезаря была спаржа с растопленным сливочным маслом — как говорится, и сытно, и полезно. Петр I был готов платить любые деньги за суп-пюре из сельдерея со сливками.

Но ему, как



самодержцу, готовили этот суп совершенно бесплатно.



Продолжательница его славных дел Екатерина II в еде предпочитала действовать наперекор пословице «Что русскому здорово, то немцу — смерть» и всюю обожала яичницу с помидорами, луком и



чесноком.

Вообще, представители монаршего сословия частенько любили действовать вопреки общепринятому королевскому «пищевому уставу». Например, у китайских императоров несколько веков был в особой чести суп из ласточкиных гнезд. А последний из императоров — Пу И — взял да и стал предпочитать филе курицы с арахисом!..

Гурманами можно признать многих венценосных особ — любили они особым образом приготовленную пищу, которая должна была в обязательном порядке сочетать в себе неожиданные ароматы, вкусы и послевкусия.

Для короля Неаполя и Сицилии Рене Анжуйского грациозную утиную ножку готовили в печи с вишнево-луковым вареньем, среди любимых блюд Марии-Антуанетты числились, кроме капустного супа и десертного омлета-суфле, бараны отбивные под роскошным соусом с дольками лимона и веточками петрушки. Средневековые французские повара чуть ли не с закрытыми глазами — настолько часто они это делали! — могли приготовить для королевы Бланки Наваррской ее любимое рагу из оленины по-старофранцузски — с кусочками бекона и листьями кинзы, а для Карла V — его любимое филе французской утки с апельсиновым соусом и розовым перцем с запеченным зеленым яблоком и кедровыми орешками.

Конечно, не все короли и королевы довольствовались одной лишь изысканностью блюд при малом их объеме — немало было и таких, кто признавал только «вкусно и много». Но, впрочем, как пела Пугачева, «песня не о них — а о любви»!

ИСТОРИЯ О ТОМ, КАК МАРКИЗА С СУПОМ ПЕРЕБОРЩИЛА

И действительно, еда и любовь в человеческой истории переплелись невероятно. Чего стоит только знаменитая фраза о пути к сердцу мужчины через желудок. И именно этот путь торили многие великие дамы прошлого.

«Сельдерей да спаржа — пища наша!» — так могли бы сказать многие венценосные особы прошлого. Возможно, то обстоятельство, что в спарже много афродизиаков, стимулирующих половое влечение, и сделало ее любимым блюдом королей и императоров Средневековья. Спаржа стала овощем аристократии; немецким крестьянам, к примеру, предписывалось весь урожай сдавать напрямую к королевскому столу.

Вторым «овощем аристократии», и по той же причине, стал сельдерей.

Именно



этот овощ и сыграл злую шутку с небезызвестной маркизой де Помпадур.

...Будучи любовницей короля Людовика XV, она, во-первых, сама увлекалась «возбудительными» блюдами типа салата из сельдерея с яблоками и грецкими орехами или горячего шоколада с сельдереем. А, во-вторых, усиленно потчевала своего монаршего любовника разнообразными яствами с мощным набором афродизиаков: тут были и апельсиновый салат с корнем сельдерея, и спецсуп все из того же сельдерея, и напиток из шоколада с амброй, а также причудливое блюдо из нежных прелестей барашка!

Но и то, что блюда эти были ну очень вкусными, и то, что маркиза готовила их собственноручно, не спасло ситуацию — правда, в противоположном смысле. Получилось, что с поддержкой мужской силы и любовного пыла короля маркиза переборщила: Людовика перестали удовлетворять прелести одной фаворитки, и он завел себе целый гарем...

ЗДОРОВОЕ ПИТАНИЕ — ЭТО ЗДОРОВО!

Несмотря на то, что представители «голубых кровей» во все века были искушенными в еде, избалованными и взыскательными, немало их увлекалось здоровым питанием — правда, долгое время они не знали, чем именно они увлекаются.

...Как часто бывало в древнем мире, Древний Египет занимал лидирующие позиции во многих отношениях, в отношении здорового питания — тоже. Взять, например, фараона Тутанхамона. Прославился он в веках очень оригинальным блюдом. Кстате, до сих пор повара всех стран и народов не могут определить, как «обозвать» это блюдо, точнее — коктейль: взбитые яйца, смешанные с растопленным медом и виноградным соком... Хотя со здоровым питанием Тутанхамона вопрос все-таки спорный — не мог же он питаться одним коктейлем, а что еще ел — точно неизвестно.

Зато рацион неотразимой Клеопатры вполне отвечал заповедям здорового питания — видимо, египетская царица понимала, что именно здоровая еда поможет ей всегда хорошо себя чув-

ствовать и так же хорошо выглядеть. Ограничивая себя в хлебе и жирном, она активно налегала на овощи и фрукты, морепродукты и рыбу. И если бы не погибла от любви, от еды она прожила бы долгую счастливую жизнь!

А вот царь Иоанн Васильевич по прозвищу Грозный остановился где-то примерно на полпути к здоровому питанию. В обычные дни батюшка царь жаловал простую гречневую кашу с



апельсинами, и это было хорошо.

Но порою на пирах грешен бывал — мог и «оторваться» по полной. Да и по фильму, где царь «менял профессию», мы помним: и от «Докторской» не отказался, и от «Столичной», что ключница делала...

Известная долгожительница (родилась в 1927-м!) королева Великобритании Елизавета не нарадуется на любимую овсяную кашу. Ест ее в обязательном порядке на завтрак — вместе с йогуртом, фруктами, тостами с джемом и кукурузными хлопьями. Чем не пример для подражания?!

«ВСЁ МОГУТ КОРОЛИ?», ИЛИ ПИЦЦЕРИЙСКАЯ ИСТОРИЯ

Еще раз вспомним забавную песенку Аллы Пугачевой про то, что могут и чего не могут короли — потому что смеем вас уверить: короли не могут не только жениться по любви, они еще и поесть не всегда могут того, чего им больше хочется!... 1772 год, Неаполь, ночь. Несколько фигур, закутанных в плащи, огляделись и, не заметив ничего подозрительного, проскользнули в дверь круглосуточного заведения местного пиццайоло (или пиццмейкера — на английский лад).

Стараясь не привлекать к себе лишнего внимания, незнакомцы устроились за столиком в углу и заказали несколько пицц с разными начинками. Вокруг шумел народ: уплетал пиццы, пил вино и пел веселые неаполитанские песни.

Наконец, трапеза группы инкогнито в плащах была закончена, и кто-то из них тихо произнес: «Надеюсь, Ваше Величество довольны?..»

Конечно же, как вы и сами догадались, это был король обеих Сицилий Фердинанд I. Но что привело его в местную пиццерию, да еще ночью и инкогнито?

Все очень просто! Дело в том, что пицца считалась блюдом простолудинов, отдавать ее для короля было ниже его королевского достоинства. Королева наотрез отказывалась не только прикоснуться к «еде плебеев», но даже и понохать ее! Фердинанд, считавшийся невероятно отважным человеком, рискнул пойти против королевы — правда, так, чтобы она этого не знала. А будучи большим гурманом, не только пришел от пиццы в восхищение, но и предрек ей прекрасное будущее...

Между прочим, наиболее отважные короли до сих пор периодически принимают инкогнито-вылазки, чтобы полакомиться тем или иным блюдом, которое «не могут короли»! Например, испанский король Хуан Карлос I время от времени приходит на катере в порт Форнеллес на острове Менорка — ради «самого вкусного супа из лангуста». И тем самым король-лакомка делает этому блюду рекламу — потому-то порция лангустового супчика стоит порядка 50 долларов.

О ВКУСАХ НЕ СПОРЯТ!

Российские руководители тоже не преминули поучаствовать в «пиццевой рекламе». Благодаря нашим императорам, наши прадеды могли регулярно

отведывать рыбные консервы из стерляди, налима, севрюги. Но ушли в прошлое самодержцы, за ними потихоньку ушли и стерлядка с севрюжкой. Пришли зато новые времена и новые вкусы. Никита Сергеевич Хрущев, лично из-



воливший откусывать первым и одобрявший рецептуру новых консервов, фактически отметил ими целую эпоху — эпоху «Кильки в томатном соусе»!.. А мы же помним: о вкусах не спорят! Или все-таки поспорить стоит?..

Подготовил Саша МИРТ по материалам Интернет-сайтов





МОДНЫЕ ПРИЧЕСКИ И УКЛАДКИ СЕЗОНА ОСЕНЬ-ЗИМА 2017-2018

Акцентные косички

Украсьте прическу несколькими тонкими косичками, и вы будете выглядеть модно и актуально.

Контрастные пряди

Самых разнообразных цветов — желтые, красные, голубые — сделают ваш образ ярким и забавным.

Банты

Из широких лент на хвостиках и косах отправляют нас в далекие восьмидесятые.

Боковой пробор

Вновь пришел на смену прямому пробору и занимает главенствующее положение.

Волны без пробора

Волосы, зачесанные набок от самого уха — актуальный тренд наступающей осени.

Стиль гранж

С коротко стриженными волосами, экстравагантными прядями и необыкновенными укладками вновь набирает обороты.

Естественность

И непринужденность образа повторяется и в прическах — просто вымойте волосы, расчешите их и высушите без применения фена, утюжков и средств для укладки.

Кислотные тона

Ярко-фиолетовый, желтый или розовый понравится любителям стиля анимэ.

Короткий «боб»

Без пробора — элегантная и изысканная прическа на каждый день и не только.

Косы

Привычный тренд оказался очень устойчивым и популярным благодаря своей функциональности и прекрасному внешнему виду!

Меховые повязки

и ободки

Роскошный аксессуар, идеаль-

но подходящий для холодного сезона.

Эффект мокрых волос

Популярен всегда, благодаря простоте в укладке и отличному результату.

Начесы и объем

Этот тренд выглядит очень женственно и любим многими модницами.

Небрежные волны

Прекрасный выход для тех, кто всегда спешит, ведь для создания этой укладки потребуется минимум времени.

Ободки и повязки

С эффектными элементами: стразами, аппликацией, металлической фурнитурой и другими украшениями, позволяют сделать образ ярким и привлекательным.

Очень короткие стрижки

Подойдут девушкам с правильными чертами лица.

Стрижки «гарсон»

Вновь на модном олимпе, чему наверняка обрадуются поклонницы французского шика.

Пучки сбоку

Современная интерпретация классической прически.

Боковой хвост

Прическа, когда все волосы зачесываются набок от самого уха, затем собираются в низкий хвост сбоку, выглядит очень эффектно и элегантно!

Хвостики

Разных размеров и объема, украшенные заколками, бантиками и резинками — очень популярны.

Длинная челка, уложенная набок волнами

Интересный подход к традиционной укладке.

Шнурки и перья

Главный прием декорирования причесок.



ДЛЯ ЗДОРОВЬЯ ВАШИХ ВОЛОС

Осень как будто нарочно припасла для наших волос много натуральных восстановителей. Пострадавшим от солнца, жары и ветра волосам можно вернуть здоровье с помощью масок с осенними продуктами.

Приготовьте пюре из сырой тыквы с помощью блендера, добавьте к 0,5 стакана пюре 1 ч. ложку жидкого меда и 2 ч. ложки масла, лучше кокосового или жожоба, но можно и оливкового. Нанесите маску на волосы, оберните голову полиэтиленовой пленкой, а поверх нее — полотенцем. Через 40 минут смойте маску и вымойте голову.

Маска увлажняет и питает поврежденные волосы, придает им силу и блеск.

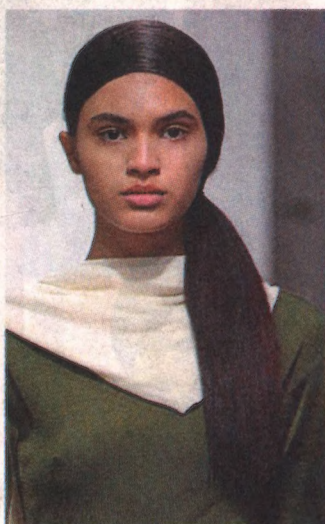
Разомните мякоть арбуза вилкой, нанесите кашицу на кожу головы и волосы, оберните голову полиэтиленовой пленкой и повяжите легкую косынку. Через 30 минут вымойте голову вашим обычным шампунем.

Маска придает волосам шелковистость и дополнительный объем.

Смешайте 100 г кашицы из светлого винограда, 100 г кашицы из мякоти дыни, 1 ст. ложку льняного масла и 1 ст. ложку жидкого меда. Если вам не нравится вымывать из волос пюре, выжмите из винограда и дыни сок. Нанесите маску на сухие волосы, наденьте на голову шапочку для душа, повяжите поверх нее полотенце. Через 20 минут смойте маску и вымойте голову с шампунем.

Маска усиливает выработку коллагена и ускоряет восстановление поврежденных и окрашенных волос.

Подготовила Марина ХРИСТЕНКО



ИДЕАЛЬНОЕ СОЧЕТАНИЕ: КОСА+ХВОСТ

Стильная прическа к первому сентября и не только поможет создать элегантный и актуальный образ.

Разделите волосы на три части и заплетите среднюю часть волос «французской» косой.

Дойдя до основания роста волос, заколите косу заколкой и пока оставьте.

Боковые части волос сбрызните лаком и причешите. Затем соберите их в низкий хвост с помощью резинки.

Продолжите заплетать косу, располагая ее поверх хвоста и вплетая из него несколько тонких прядей, чтобы коса держалась на хвостике. Кончик закрепите прозрачной резинкой.



ЛАК — ПЕРСОНА НОН ГРАТА

Отпуск у моря — солнце, ветер, купание — все это портит волосы: они становятся жесткими, ломкими, непослушными. Испорченным волосам категорически противопоказан лак. Затвердев на волосах, он способствует образованию многочисленных изломов на волосяном стержне. Так что откажитесь от лака, пока после отпуска не восстановите волосы.

«ГЛУБОКОЕ» ВОССТАНОВЛЕНИЕ

Проблемные волосы, независимо, пострадали они после лета или по другой причине, отлично восстанавливает глубокое кондиционирование.

Вечером вымойте голову, промокните волосы полотенцем, нанесите на них обычный бальзам или кондиционер, оберните голову полиэтиленовой пленкой и ложитесь спать. А утром просто смойте кондиционер. Две-три такие процедуры в неделю, и вы увидите, насколько волосы стали мягче, эластичнее и послушнее. При необходимости такие процедуры можно продолжать до полного исцеления волос.

Подготовила
Галина УШАКОВА



1



4



5



2



3



6



КОСТЮМЫ И ЖАКЕТЫ

Начать новый сезон лучше всего с обновления делового гардероба. Ведь именно он станет основой ваших повседневных комплектов на ближайшее время. Мы подобрали для вас самые лучшие модели костюмов и жакетов из коллекций модных дизайнеров.

1 Костюм в мелкую клетку из жакета с большими лацканами, баской, оригинальной деталью на поясе из множества кулисок с резинками и декоративными рюшами, длинных узких брюк, также украшенных кулисками, как и пояс жакета.

2 Строгий силуэт жакета подчеркивает фигуру, эффектные металлические застежки-«молнии»; накладной карман с клапаном и кнопкой, асимметрия деталей и складки на спинке придают оригинальности этой модели. По нижнему краю юбки пришит асимметричный волан.

3 Уютный и стильный костюм из твида декорирован широким черным кантом и кружевной тканью. На жакете — крупные застежки-«молнии» и отделка бахромой из ткани костюма по краям деталей.

4 Комплект из жакета-трансформера с пристегивающимися деталями на рукавах и спинке позволит вам менять стиль и силуэт.

5 Элегантный костюм из блейзера с вшитым сбоку воланом и классическими узкими брючками со стрелками станет украшением любого гардероба.

6 Удлиненный блейзер со складками на детали от линии бедер и широким кожаным ремнем с пряжкой выглядит очень эффектно! Укороченные брюки с кружевной полоской великолепно дополняют комплект.

7 Милый костюмчик из твида с укороченным жакетом с круглым, наглухо застегивающимся воротничком, баской и карманами с клапанами, и расклешенной юбкой позволит вам выглядеть великолепно в любой ситуации.

8 Модель от кутюр: блейзер с поясом и рукавами-буффа-

ми и укороченные брюки с рюшами, сшита из клетчатой ткани.

9 Просто класс! Четкие линии жакета, множество мелких пуговиц на планке полочки, изысканная отделка меховым кантом и стильные брюки-капри с разрезами по бокам и накладными карманами — эта модель достойна наивысших похвал!

10 Нарядный красный жакет из буклированной ткани с эффектными рюшами, украшениями в виде бантиков, золотыми пуговицами и тесьмой выглядит как настоящее произведение искусства! Его дополняет расширенная книзу мини-юбка, декорированная тесьмой с лентой.

11 Оригинальный костюм из блейзера с контрастным воротником-стойкой и укороченных брюк с патями и пуговицами по нижнему краю.





ПЛАЩИ И НАКИДКИ

Верхняя одежда не должна быть скучной и однообразной. Эти модели плащей и накидок лучше всего служат тому доказательством. Выбирайте, комбинируйте, и вы всегда будете выглядеть оригинально и стильно!

1 Стильную накидку с воротником-стойкой, патами на плечах, накладными карманами на груди, рельефными швами и золотистыми пуговицами можно сшить из плотной джинсовой ткани или твила.

2 Тренч с патами на плечах и рукавах, завязывающимся поясом и эффектным воланом по краю полочки добавит хорошего настроения в осенний день.

3 Укороченный тренч с пышными рукавами и узлами на манжетах выглядит очень свежо и современно.

4 Плащ из светлой ткани с отлетной деталью-накидкой, отложным воротничком, поясом и прорезными карманами выглядит эффектно и элегантно.

5 Простой, но очень функциональный плащ с воротником-стойкой, смещенной

линией застежки и асимметричным карманом идеально подойдет как к классическим брюкам или юбке, так и к джинсам.

6 Длинная и уютная накидка с капюшоном декорирована аппликацией в этническом стиле и металлической застежкой-украшением на груди.

7 Черный плащ с контрастной деталью в виде накидки, разрезом сзади и отделкой широким атласным кантом заслуживает самого пристального внимания модниц.

8 Простая черная накидка с воротником-стойкой и пата-



ми на плечах украшена вышитыми растительными мотивами — одним из главных трендов этой осени.

9 Эффектный тренч с необычной застежкой, расходящимися полочками, отложным воротничком, накладными деталями на полочках и патами с пряжками на рукавах выглядит очень актуально.

10 Узкий силуэт плаща повторяет контуры фигуры, а отделка контрастными застежками-«молниями» делает модель очень актуальной.

11 Плащ в спортивном стиле с воротником-стойкой, круглыми карманами с клапанами на груди и четырьмя поясами с пряжками просто не может оставить равнодушными настоящих ценителей модной одежды.

5

6

7

13



8



9



10

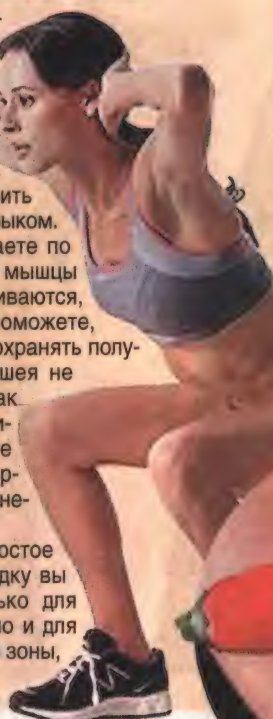


11

ДВОЙНОЕ УПРАЖНЕНИЕ

Если в программу ваших физических упражнений входят приседания, попробуйте добавить к ним движения языком. Когда вы приседаете по всем правилам, мышцы шеи и кожа натягиваются, но если вы им поможете, они долго будут сохранять полученный тонус, и шея не будет стареть так стремительно. Приседая, прижмите язык к небу и держите, пока не встанете.

Всего одно простое движение, а зарядку вы получите не только для бедер и ягодиц, но и для такой проблемной зоны, как шея.



АНТИСТРЕССОВОЕ ДЫХАНИЕ

Вы чувствуете, что начинаете «закипать» и вот-вот «взорветесь», а нельзя? Начните правильно дышать.

Предлагаем два способа:

- Сделайте подряд три быстрых вдоха через нос, затем один длинный выдох желательнее через рот, но если вы не хотите привлекать к себе внимание, можно и через нос, главное, медленно. Повторяйте, пока эмоциональное напряжение не спадет.

- Полностью выдохните, затем медленно вдыхайте, считая до четырех (считать тоже надо медленно), задержите дыхание на семь секунд, затем медленно выдохните, считая до восьми.

Первый способ хорош тем, что ваши усилия практически незаметны со стороны, но они помогают вам не «взорваться».

Второй способ лучше применить, когда напряженный момент миновал и надо успокоиться.

ПЕРЕЦ ВМЕСТО АНАЛЬГИНА

Наш организм одинаково реагирует на ушиб и слишком острую и жгучую пищу. Он защищается, выделяя вещества, повышающие болевой порог, в том числе и эндорфины. Так что, в следующий раз, когда ушибетесь или порежетесь, съешьте что-нибудь жгучее, чтобы добавить в кровь эндорфинов, боль будет меньше. Лидер по жгучести — красный перец, но отлично действуют и хрен, и горчица, и лук с чесноком. Главное — помните, что злоупотреблять такими продуктами нельзя. Слизистую желудка они, к сожалению, не обезболивают.

ЕШЬ И ХУДЕЙ

Моя подруга не отказывает себе ни в какой еде: чай с печеньем, пряниками, плюшками или пирожным — обычный для нее перекус. При этом у нее совсем нет лишнего веса. А я считаю каждую калорию, чувствую себя вечно голодной, но так и не могу похудеть до нормы.

Такую историю может рассказать любая из нас. Обязательно есть кто-то, кто ест практически беспрерывно и при этом не толстеет. Обычно причиной такого счастья является ускоренный метаболизм. У таких людей все съеденное быстро переваривается и утилизируется. Конечно, метаболизм — дело врожденное, но ничто не мешает его ускорить. Для этого следует всего лишь включить в рацион некоторые продукты: индюшатику вместо курицы, соевое молоко и натуральный йогурт вместо натурального молока и сметаны, брокколи, шпинат и авокадо, завести привычку есть на завтрак овсянку. Хорошо ускоряют метаболизм миндаль, корица, яблоки, грейпфруты, зеленый чай и кофе, но с последним следует быть осторожными — не более 3 чашек в день. Попробуйте, и если вы не добавите эти полезные продукты к привычному рациону, а сделаете их заменой, пусть и не сразу, но результат будет заметен.

ДЛЯ ПОСЛЕДНИХ ШАШЛЫКОВ

При приготовлении на открытом огне сочетание высокой температуры и дыма приводит к тому, что в мясе образуется много канцерогенов, причем не только в верхнем обжаренном слое, но и внутри волокон мяса.

Говорят, концентрацию канцерогенов можно снизить больше чем в половину, если заранее замариновать мясо в пиве. Пиво — отличный маринад, мясо, полежав в нем, становится мягким и нежным, а при жарке у него появляется очень приятный аромат свежее испеченного хлеба. Ну что ж, попробуем!



ОСЕННИЙ СКРАБ ДЛЯ ТЕЛА

Оздоровить, увлажнить и разгладить кожу поможет скраб из тыквы и пряностей.

Смешайте в стеклянной банке 0,5 стакана тыквенного пюре со стаканом коричневого сахара, добавьте заранее смешанные специи: 0,5 ч. ложки порошка корицы, 0,25 ч. ложки порошка имбиря, столько же мускатного ореха и порошок гвоздики на кончике ножа. Все тщательно перемешайте и используйте как скраб 1-2 раза в неделю, уделяя особое внимание проблемным зонам и наслаждаясь его пряным осенним ароматом.

Хранить скраб в холодильнике можно до 2 месяцев.

ВПЕРЕД — К НАУКАМ!

Вы начали новый этап своей жизни, у вас значительно увеличились умственные нагрузки, ни на что не хватает времени, объемы сведений, требующих запоминания, растут день ото дня? Тогда у вас два пути: либо бегать, либо медитировать. Только два эти занятия отлично очищают мозги и помогают разложить усвоенное по полочкам.

Бег немного уступает медитации по эффективности, зато не требует обучения, подготовки и опыта. Так что, если хотите остудить закипающий разум, отправляйтесь на пробежку.

СРЕДСТВО ОТ ШРАМОВ

Шрамы остаются на коже не только после операций, но и после ожогов, глубоких порезов, ушибов с разрывом кожи, даже после глубоких юношеских прыщей. Чтобы убрать их или хотя бы разгладить кожу, косметологи советуют домашнее средство: смесь масел, способствующих смягчению и регенерации кожи. Наносить средство надо 3 раза в день, а проше всего делать это с помощью роллера — пузырька с роликом объемом 50 мл.

Смешайте по 6 капель масла лаванды, ладана и бессмертника, добавьте содержимое 6 капсул масляного витамина Е, перелейте в пузырек, долейте почти доверху кокосовым маслом extra virgin, закройте пузырек и хорошенько взболтайте. Средство от шрамов готово.

ДЛЯ ТЕЛА И ВОЛОС

Если вам надо расслабиться, примите ванну с зеленым чаем. Как только в ванну нальется слой воды около 10 см, бросьте в нее 10 пакетиков зеленого чая и дайте настояться. Чайный настой расслабляет тело, разглаживает и обогащает кожу минералами. Пока будете принимать ванну, выловите пакетики из воды, обложите ими волосы и наденьте шапочку для душа. Маска из зеленого чая помогает избавиться от перхоти, предотвращает выпадение волос и ускоряет их рост.

Подготовила Галина КРУПЕНИНА

ПОСТЕЛЬ, СТУЛ, ТУФЛИ

Все они могут значительно усилить боль в крестцовом отделе позвоночника и даже вызвать ее появление. Прежде всего постель. Если вы любите спать на боку, откажитесь от этой привычки. При болях в спине лучше спать на спине и на хорошем упругом матрасе.

При сидячей работе обязательно следите за позой. Спину держите прямо, плечи развернутыми, не сутультесь.

Желательно, чтобы для локтей была хорошая опора, поэтому лучше сидеть в кресле, чем на стуле. Его к тому же можно отрегулировать по высоте.

И, наконец, обувь. Чем выше каблук, тем больше нагрузка на поясницу, поэтому туфли желательно выбирать с каблуком не выше 5 см.

Казалось бы, такие простые вещи, а их влияние на наше самочувствие очень велико.

ПРОТИВ ЧЕРНЫХ ТОЧЕК

Какой бы жирности ни была кожа, обязательно найдется участок с противными черными точками. Многие женщины, а особенно девушки и подростки, стараются их выдавить, превращая лицо в красную маску. Причем, поры после этой процедуры остаются открытыми, в них снова попадает грязь и пыль, и все повторяется. Предлагаем другой алгоритм действий.

1 ЭТАП. Очистите кожу, нанесите массажными движениями скраб, смойте теплой водой.

2 ЭТАП. Тщательно протрите лицо тоником из смешанных в равных частях натурального яблочного уксуса, сока алоэ и настоя зеленого чая.

3 ЭТАП. Нанесите на лицо маску из смеси меда, если у вас нет на него аллергии, и распаренной заварки зеленого чая на 15 минут, затем смойте ее настоем зеленого чая.

Такой уход позволяет сначала раскрыть загрязненные поры, затем вытянуть из них грязь, обеззаразить и закрыть поры. После этой поэтапной процедуры черные точки появятся нескоро, и загрязненные ими участки кожи не будут выделяться расширенными порами.

ВСЕ ДЕЛО В ВОЛШЕБНЫХ ПУЗЫРЬКАХ



Этот способ ухода за кожей лица придумали корейки, и в последнее время он становится все популярнее у женщин всего мира.

Возьмите миску, в которую вы полностью можете опустить лицо. Купите питьевую воду, газированную углекислотой, и аптечную минералку. Очистите лицо от косметики и остатков крема, умойтесь. Налейте в миску в равных частях обе воды, глубоко вдохните и опустите лицо в миску. Держите, пока хватит дыхания. Дайте минералке высохнуть на коже.

Этот способ ухода подходит для любой кожи. Он позволяет глубоко очистить кожу и поры, приводит в норму pH кожи, разглаживает ее, улучшает микроциркуляцию крови, укрепляет коллагеновые волокна кожи. Если вы будете использовать минералку для ежедневного ухода, кожа быстро выровняется, а к ней вернется здоровый цвет и молодость.

ВСЕ СЛОИ СРАЗУ

Если вы наносите на ресницы несколько слоев туши, не ждите, пока высохнет первый, чтобы нанести второй. Нанесенная поверх высохшей тушь будет осыпаться. Поэтому сразу красьте один глаз до той интенсивности, какая вас устроит, затем приступайте ко второму глазу. При таком нанесении тушь держится долго.



БАБЬИМ ЛЕТОМ

Заканчивается теплая летняя пора, но желание женщин быть красивыми не заканчивается никогда.

Сентябрь не зря считают месяцем урожая. Разнообразие фруктов и овощей начала осени не уступает летнему. Мы постарались подобрать для вас маски, в которых задействовано это изобилие.

ДЛЯ СУХОЙ КОЖИ

Смешайте по 1 ч. ложке пюре из свежего кабачка, сладкого перца, авокадо, жирной сметаны и 3 листиков мяты. Загустите смесь рисовой мукой, чтобы она не текла, и нанесите на кожу лица, шеи и рук на 40 минут, затем умойтесь теплой водой.

Маска выравнивает и смягчает кожу, придает ей бархатистость.

ДЛЯ ЖИРНОЙ КОЖИ

Отварите 2 ст. ложки зерен кукурузы, разомните в пюре, смешайте с взбитым белком и поварен-

ной солью на кончике ножа. Состав хорошенько взбейте миксером и нанесите толстым слоем в несколько приемов на кожу лица. Через 30 минут смойте маску прохладной водой.

Маска регулирует работу сальных желез, смягчает, очищает и омолаживает кожу, сужая поры.

ДЛЯ УВЯДАЮЩЕЙ КОЖИ

Сварите до мягкости кусочек тыквы, разомните его в пюре. 1 ст. ложку этого пюре смешайте с 1 ч. ложкой мягкого творога, 1 ч. ложкой меда и 1 ч. ложкой пюре из мякоти сладкого помидора (без кожуры, жидкости и семян).

Пока маска теплая, нанесите ее на кожу лица и шеи, оставьте на 30 минут, затем



ПЕРВЫЙ РАЗ... В ПЕРВЫЙ КЛАСС

Отлично, если к первому классу ваш ребенок уже умеет самостоятельно и быстро собираться по утрам. А если нет, собирайте ему одежду на пять школьных дней, как в детский сад. Но школьник имеет еще одну обязанность. Он должен прийти в школу готовым к урокам, поэтому важно, чтобы первоклассник не полагался на маму, а научился сам собирать портфель, ничего не забывая.

Повесьте у рабочего стола металлический поднос, разделите его чертой на две части и приготовьте карточки с картинками или надписями, если ваш школьник уже умеет бегло читать. В списке должны быть учебники на этот день, необходимые тетради, письменные принадлежности, записанные или нарисованные по отдельности, а не просто «пенал», спортивная форма, альбом, краски, материалы, необходимые для урока труда. Прикрепляйте нужные на конкретный день недели рисунки или надписи на одну половину доски, а, по мере наполнения портфеля, ребенок будет переносить картинки на вторую половину доски. При такой подготовке к школьному дню учитель никогда не скажет, что ваш ребенок что-то забыл дома.

Мне 14 лет. Вот уже больше месяца у меня каждые 3 дня бывают кровянистые выделения. Они обильные и коричневого цвета. С чем это связано?

У Вас это может быть связано с установлением менструального цикла. Но поскольку подобные явления могут быть и в результате нарушений в системе крови, при эндокринных расстройствах и других заболеваниях. Их надо исключить. А для этого Вам необходимо обратиться, в первую очередь, к участковому терапевту (подростковому врачу). А уж он при необходимости направит Вас к врачам других специальностей (в том числе и к гинекологу). Если там, где вы живете, есть детский гинеколог, можно обратиться сразу к нему. При возникновении сильного кровотечения из половых путей необходимо немедленно вызвать «Скорую помощь» или обратиться в медицинское учреждение (женскую консультацию, фельдшерско-акушерский пункт, поликлинику).

Во время родов у меня было подтекание околоплодных вод и родовая слабость, поэтому сделали кесарево сечение. Смогу ли я родить в следующий раз самостоятельно?

После кесарева сечения при последующих беременностях необязательно проводят такую же операцию — женщина вполне может родить самостоятельно, хотя риск повторения кесарева сечения с каждой новой беременностью увеличивается.

Многое зависит от причин родовой слабости и от возможности их устранения. Когда принимается оптимальное решение — проводить операцию кесарева сечения или нет — всегда учитывается совокупность факторов, угрожающих здоровью матери и ребенка.

ДЕРМАТОЛОГ ОТВЕЧАЕТ

Кандидат
медицинских наук

Ольга ДЕМЬЯНОВА

Сыну 12 лет. В последние 3 года к нему привязался контактный моллюск. Подхватил он его, скорее всего, в бассейне. Но уже года два как бассейн он не посещает, а прыщики периодически возникают в разных местах. Удаляли азотом, но все равно появляются новые. Не сказать, что их очень много, но есть. Можно ли с этим справиться радикально?

Радикально разобраться с вирусной инфекцией, а именно таковой и является контактный моллюск, может только сама иммунная система пациента. Современная наука пока не придумала лекарства, убивающего вирусы.

Как правило, контактный моллюск проявляется в том случае, если имеется ослабление иммунной защиты той или иной степени выраженности.

Таким образом, следует задуматься, что может ослаблять защитные силы ребенка: хронические очаги инфекции (кариозные зубы, тонзиллит, гайморит и др.), паразитарные инвазии (гельминты, простейшие), кишечный дисбактериоз и др.

Поскольку количество высыпаний небольшое, а сыночек уже довольно взрослый, проще всего удалять узелки по мере их появления путем выдавливания пинцетом или ногтями (чтобы вышло беленькое содержимое). Ранки дезинфицируют любым антисептиком (йод, хлоргексидин, мирамистин и др.).

В период появления высыпаний не стоит принимать ванну с мочалкой и тереть места проявлений: еще больше распространятся. Полотенца и нательное белье желательно стирать при максимально высокой температуре или пропаривать утюгом.

На вопросы читательниц отвечает врач
акушер-гинеколог Геннадий Рудыкин

Адрес для писем: 394000, Воронеж, Г/п, а/я 537, «Веста», «Скажите, доктор...»

Частные проблемы ДОЧКИ-МАТЕРИ

*«Ребенок — гость в твоем доме. На-
корми, выгости и отпусти».*

Индийская поговорка

Не каждая мама имеет дочь, но каждая ею является. Считается, что между мамой и дочкой складываются особо доверительные отношения, что они чувствуют настроение и состояние друг друга. Но такое утверждение справедливо только для тех случаев, когда мама с дочерью дружат, а такие отношения, как показывает жизнь, складываются не всегда. Казалось бы, единственное, что мама может желать для своей дочери — счастье. Беда в том, что каждая мама понимает счастье по-своему.

Основные перекосы в отношениях матери и дочери случаются в тех семьях, где мама одинока, неважно, по какой причине.

ДОБРОВОЛЬНАЯ ЖЕРТВА

«Моя студенческая подруга ни разу не досидела до конца вечеринки. Она всегда торопится домой: там мама. На мой вопрос, не больна ли мама, она с ужасом отшатывается и говорит, что все нормально. Но тогда почему она так торопится домой, если с мамой все хорошо? Толком ответить на этот вопрос подруга не может, утверждая, что ей с мамой хорошо и комфортно. Да, ее мама действительно очень интересная, начитанная и культурная женщина. Совсем не старая, работает и выглядит гораздо моложе своих лет. Тогда почему подруга не хочет проводить время с нами, а предпочитает маму? Отговорка, что в детстве она много болела, а мама тратила на нее все свое время и силы, на мой взгляд, не объясняет ситуацию». **Алина, 21.**

КОММЕНТАРИЙ ПСИХОЛОГА

Вы не правы, она объясняет многое. За время детских болезней между мамой и дочерью образовалась настолько тесная связь, что они не могут жить друг без друга,

они как будто срослись, как сиамские близнецы. Но это не значит, что Ваша подруга должна сохранять эту связь всю жизнь. Дочерний долг не предполагает, что всю оставшуюся жизнь дочь должна посвящать исключительно маме. А маме, которая привыкла волноваться за дочь, так проще контролировать ситуацию. Но если, как Вы утверждаете, она — интересная, образованная и культурная женщина, значит, у нее должны быть интересы, не связанные напрямую с дочкой. Если Вы знакомы с мамой подруги, попробуйте поговорить с ней о том, чтобы она настроила дочь на поиск личного счастья. Скорее всего, инициатива близкого постоянного контакта исходит от дочери, так она проявляет заботу о маме и как бы возвращает долг. Но забота о родителях не предполагает, что надо принести в жертву им свою жизнь.

В ТИСКАХ ДИКТАТУРЫ

«Все было хорошо, пока был жив папа. Но он умер, и мама осталась одна. Моя сестра живет за границей и приезжает в гости раз в два-три года, поэтому вся ответственность за маму легла на мои плечи. Пока папа был жив, мама работала чисто номинально, поэтому у нее начались финансовые проблемы, и мне пришлось взять подработку. Я как минимум три раза в неделю ездила к ней, чтобы помочь с уборкой и купить продукты, иногда мчалась к ней среди ночи, если ей становилось плохо. Муж долго возмущался, а потом ушел. Причем, я понимаю, что она не настолько больна (ни «скорая», ни участковый врач ни разу не предложили ей госпитализацию), чтобы быть не в состоянии себя обслуживать, не так стара и совсем не беспомощна. После развода с мужем я переехала к ней, а мою квартиру мы сдаем. Я не могу задержаться с работы, пойти в гости, иначе будет скандал, все закончится сердечным приступом и «скорой помощью». Я пытаюсь вырваться из этих тисков, прямо говоря, что муж меня бросил из-за нее, а она

отвечает: «Что такое муж? Мужей может быть много, а мать — одна». А где много-то, если я к ней привязана? У меня есть сослуживец, с которым мы много лет дружили, теперь он за мной ухаживает, и мне он очень нравится. Но я понимаю, что мама меня не отпустит. Время уходит, а я мечтаю родить ребенка, пока не поздно». **Ирина, 35.**

КОММЕНТАРИЙ ПСИХОЛОГА

Ваша мать привязывает Вас к себе и не дает возможности жить своей жизнью исключительно из корыстных побуждений, чтобы и в дальнейшем у нее была обеспеченная жизнь, чтобы ей не было скучно одной. Такое потребительское отношение терпеть нельзя, тем более, что Ваша мама вполне в состоянии жить самостоятельно. Вам следует не оправдываться и робко намекать на свои желания, а прямо сказать: «Я уйду жить к себе, собираюсь замуж и второго мужа из-за твоего поведения потерять не хочу, поэтому приходишь буду раз в неделю и помогать деньгами по мере возможности, так как хочу сама стать мамой».

Вы выполнили свой дочерний долг с лихвой, бросать маму не собираетесь и имеете право жить своей жизнью так же, как Ваша мама имеет право на поддержку с Вашей стороны. Причем, никаких преимуществ ее право перед Вашим не имеет.

В РОЛИ ЗОЛУШКИ

«Мне стыдно перед подругами. Я не могу пойти с ними ни в кино, ни просто погулять, потому что с утра получаю целый список заданий, которые надо выполнить, и желательно к маминому возвращению с работы. И это, не считая уроков. Хорошо хоть горох от фасоли отделять не заставляет. Я умом понимаю, что, в отличие от моих подруг, умею делать всю домашнюю работу, и потом в жизни мне будет легче. Но сейчас-то мне хочется не только учиться и работать, но и погулять». **Вика, 16.**



К сожалению, многие женщины, особенно выросшие в больших семьях, уверены, что девочки с раннего возраста должны привыкать к самообслуживанию и домашней работе, только тогда из них получатся хорошие хозяйки. С одной стороны, Ваша мама права, действительно, в будущем Вам будет легче жить в своей семье, и муж, наверняка, будет Вами гордиться. А с другой стороны, во всем нужна мера. Одно дело — трудовое воспитание и обучение домашним делам, и совсем другое, когда все они сваливаются на дочь. Возможно, Ваша мама таким образом занимает Ваше время, чтобы не беспокоиться о том, где и с кем Вы гуляете, пока ее нет дома. Вдруг в плохую компанию попадете?

Самый простой выход из этого положения — поговорить с мамой, объяснить, что Вам необходимо иметь хотя бы немного личного свободного времени. Скажите, что если она сомневается в Ваших подругах,

Вы пригласите их и познакомите с ней, чтобы она сама убедилась, что все они порядочные девушки. Обещайте, что всегда будете сообщать, куда идете, и регулярно звонить ей. Ну а если не получится, попросите подруг, чтобы помогли Вам справиться с маминым «домашним заданием» — немного практики в домашних делах им не повредит. Если подруги настоящие, они не откажут в помощи, и свободного времени у Вас будет оставаться больше.

МАМА — БОСС

«Я работаю в небольшой семейной компании, где всего несколько сотрудников, в том числе и дочка хозяйки. Мы с ней подружилась, и теперь я постоянно ее одергиваю, когда она из-за каждой мелочи собирается бежать к маме советоваться. Что удивительно, она замужем и живет отдельно от мамы, но семейные дела тоже обсуждает с мамой и бесконечно консультируется с ней по телефону, когда варит суп. Откуда такая неуверенность в себе, ей ведь уже под тридцать?»

Оксана, 32.

КОММЕНТАРИЙ ПСИХОЛОГА

Такая неуверенность, скорее всего, как раз от того, что дочь работает под ру-



ководством мамы. У Вашей подруги с детства сохранилась зависимость от матери, и она совсем не ощущает своей внутренней несвободы, не тяготится ею, хотя постоянно находится под двойным контролем: родительским и профессиональным, и ей приходится все время быть на чеку, ведь мама ее неусыпно контролирует. Не случайно дочь переносит рабочие отношения с матерью на свою личную жизнь. Она привыкла, что мама всегда рядом, она поможет, выручит, подстрахует. К сожалению, в дальнейшем, когда мама передаст такой дочке бразды правления, она, скорее всего, благополучно развалит семейный бизнес. Не к кому будет бегать каждую минуту за советом, а сама она не умеет принимать решения, так как привыкла полагаться на маму.

Но не только дочери могут страдать от перекошенных в сторону маминых требований и капризов отношений. Часто и мамы вынуждены бороться с эгоизмом или конкуренцией своих дочерей. Обычно это происходит, когда мать с дочерью-подростком или молоденькой девушкой живут вдвоем.

ВСЁ МОЁ!

Вам, наверняка, приходилось встречать в жизни хоть одну ситуацию, когда любимая дочурка изо всех сил препятствует счастью своей дорогой мамочки: не дает молодой еще женщине устроить личную жизнь, ревнует ее к мужчинам, закатывает истерики и скандалы, всем своим поведением показывая, что мама должна целиком и полностью принадлежать исключительно ей.

Такой махровый эгоизм обычно проявляет девочка, которую мама воспитывает одна и внушает ей с пеленок, что она является чуть ли не пупом Вселенной, потому что дочь — это самое дорогое в ее жизни, в ней смысл ее существования. Возможно, такое отношение к маленькой девочке, в жизни которой

нет папы, в чем-то оправдано, ведь мама вынуждена и любить, и воспитывать ее за двоих. Но когда дочь вырастает и начинает строить свои личные отношения, она по-прежнему хочет, чтобы мама принадлежала только ей, отказывая самому любящему ее человеку в личном счастье.

ВСЁ ДЛЯ МЕНЯ

Войдя в пору юности, девушки часто начинают конкурировать со своими мамами, особенно, если те еще молоды и хороши собой. Они пытаются всеми способами доказать свое превосходство и всячески подчеркивают, что они моднее, стройнее, красивее своих мам.

Они совершенно уверены в том, что мама не должна тратить средства на одежду, развлечения и отдых для себя. Все это нужнее дочери, она ведь моложе, у нее вся жизнь впереди. Непонятно, почему такие дочери, повзрослев, сразу записывают своих мам в старух, искренне полагая, что им ничего больше в жизни не надо.

В идеале отношения мамы с дочерью должны быть дружескими, тогда не будет перекосов ни в одну, ни в другую сторону. Но на дружбу со своим ребенком способна не каждая мама. Лучше всего это получается у женщин счастливых, успешных и самодостаточных. Они относятся к своим дочерям как к личностям — гармоничным и зрелым — со своими потребностями и своей жизнью.

Они уважают себя, а значит, и дочери их уважают, потому что с такими мамами дружить очень здорово!

Подготовила Мария ДРОНОВА



ХОТИТЕ СДЕЛАТЬ СВОЮ ФИГУРУ ИДЕАЛЬНОЙ?

Сначала правильно определите тип ее строения. Ведь у всех от природы определенное сложение: ваша фигура может быть похожа на песочные часы, ложку, линейку или перевернутый треугольник. Чтобы добиться пропорциональности и стройности, надо учитывать свой тип фигуры и правильно подбирать подходящие для вас упражнения. Иначе ваши усилия могут привести к обратному результату.

Этот тест поможет вам определить свой тип фигуры, а наши рекомендации — приблизить ее к идеалу.

Если большинство ваших ответов обозначено буквой А, ваш тип фигуры —

«ПЕСОЧНЫЕ ЧАСЫ»

Типичный представитель обладательницы фигуры этого типа в Голливуде — Джулианна Мур.

У женщин с такой фигурой мышечная масса может накапливаться как в верхней, так и в нижней части туловища, а талия не полнеет. Многие, чьи фигуры напоминают песочные часы, ошибочно считают себя «ложками», так как хотят изменить только массивную нижнюю часть туловища. Но лишний вес есть у них и в верхней части тела, хотя бедра и ягодицы набирают его быстрее.

Правда, у женщин с фигурой этого типа вес на теле распределяется равномерно, и они легко могут избавиться от лишнего.

Но массивная костная система «песочных часов» не реагирует на ограничения в еде: им надо сбрасывать не килограммы, а сантиметры, а для идеальной фигуры им нужны не диеты, а физические нагрузки. Поэтому не обращайтесь внимания на весы, а ориентируйтесь на любимую одежду, которая после активных упражнений снова становится впору.

ПРОБЛЕМНЫЕ ЗОНЫ

Строение тела и прочные кости позволяют «песочным часам» заниматься силовыми и скоростными видами спорта. Но заниматься бегом или ходьбой с без того сильными ногами вряд ли имеет смысл, тем более, что проблемные зоны

1. Что в вашей фигуре никогда не полнеет?

- А — талия
- Б — верхняя часть
- В — всё
- Г — нижняя часть.

2. Какие места у вас полнеют быстрее всего?

- А — все
- Б — живот, спина, грудь и руки
- В — талия и ягодицы
- Г — бедра и ягодицы.

3. Какая часть вашего тела труднее расстается с

лишним весом?

- А — мне вообще трудно похудеть
- Б — верхняя
- В — я легко теряю лишний вес
- Г — нижняя.

4. Представьте, что у вас есть возможность изменить какую-то одну часть тела.

Что бы вы выбрали?

- А — и верхнюю, и нижнюю часть
- Б — грудь и плечи
- В — живот
- Г — бедра и ягодицы.



«песочных часов» — верхняя часть рук, бедра и зона галифе.

ВАМ ПОДХОДЯТ

Прыжки через скакалку, бег или быстрая ходьба, велотренажер с небольшим или средним сопротивлением, подъем ног в стороны и вертикальные ножницы из положения лежа, плавание.

ВАМ НЕ ПОДХОДЯТ

Все упражнения с отягощением (особенно рук), степ, интенсивная аэробика, кикбоксинг, велотренажер, гребля с сильным сопротивлением, ролики на пересеченной местности.

РЕКОМЕНДАЦИИ

Главный упор в тренировках женщинам с такой фигурой надо делать не на интенсивность, а на большое количество повторений каждого упражнения — от 25 до 50. И лишь по мере потери лишних сантиметров можно переходить к упражнениям на сопротивление мышц (с резиновым жгутом или легкими гантелями) — тоже с большим количеством повторов.

Если в ваших ответах больше Б, ваш тип фигуры —

«ПЕРЕВЕРНУТЫЙ ТРЕУГОЛЬНИК»

К знаменитостям с такой фигурой относятся Мадонна.

Лишь 10% женщин имеют такую фигуру от рождения. Их «козыри» — длинные красивые ноги и

тонкая талия. Но полные «треугольники» выглядят еще массивнее из-за диспропорции между верхней и нижней частью туловища и ниже, чем на самом деле. А вот икроножные мышцы и мышцы пресса у них не развиты. Но избавившись от ненужных килограммов, «треугольники» начинают походить на «песочные часы». Типичные параметры «треугольников»: 100-87,5-80, а с помощью правильно подобранных упражнений их можно изменить на 90-75-80.

ПРОБЛЕМНЫЕ ЗОНЫ

«Перевернутые треугольники» носят свои лишние килограммы в верхней части спины и груди. Их руки обычно массивны, а лишний объем скапливается на задней поверхности рук. Они легко справляются с упражнениями для плечевого пояса: игры с ракетками, метание диска или копья. Но для них важнее те, в которых требуются быстрые, энергичные и короткие движения. «Треугольники», далекие от физической активности, склонны к травмам нижних конечностей, поэтому им нужны упражнения для укрепления нижней части туловища и пресса. А для укрепления спины им необходимо, сбросив лишний вес, регулярно заниматься стрейчингом (растяжкой).

ВАМ ПОДХОДЯТ

Все упражнения на укрепление мышц нижней части туловища с сопротивле-



нием или отягощением, упражнения для ног с утяжелителями на щиколотках, включая выпады в стороны и назад; растяжка икроножных мышц и мышц верхней части тела, подъемы туловища из положения на спине, подъемы ног и «велосипед» из положения лежа, велотренажер с умеренным и высоким сопротивлением, прыжки через скакалку с ускорением, кикбоксинг (для нижней части туловища), медленная ходьба в гору, степ.

ВАМ НЕ ПОДХОДЯТ

Все упражнения для верхней части туловища с умеренным или высоким сопротивлением или отягощением: для рук с гантелями, отжимания от пола или скамьи, гребля, кикбоксинг для верхней части туловища.

РЕКОМЕНДАЦИИ

Чтобы сделать тело более пропорциональным, развивайте мышцы нижней части туловища, выполняя интенсивные упражнения с большим количеством повторов.

Если в ваших ответах больше В, ваш тип фигуры —

«ЛИНЕЙКА»

Звезда с таким типом фигуры — Кэмерон Диас.

Обладательницы фигур типа «линейка» похожи на «песочные часы» — их тела пропорциональны, но талия сглажена, а между объемами груди, талии и бедер нет большой разницы. Они производят впечатление худышек с хрупкими костями и слабо выраженными мышцами. Но если «линейка» полнеет, лишние килограммы скапливаются на животе и ягодицах, хотя они не склонны к полноте и могут выполнять любые упражнения, не рискуя набрать мышечную массу в какой-то одной области. Но, чтобы нарастить мышцы и стать сильнее, вынуждены работать интенсивно. Для «линеек» важны упражнения на укрепление плечевого пояса и мышц пресса и спины — во избежание ухудшения осанки с возрастом.

ПРОБЛЕМНЫЕ ЗОНЫ

Мышечная масса у «линеек» гармонично распределена по всему телу, и суставы напрягаются меньше, чем у других. Чтобы изменить формы тела, «линейке» достаточно заниматься три раза в неделю с интенсивной нагрузкой,

чтобы проработать все основные группы мышц. Между упражнениями «линейкам» необходим отдых. У большинства «линеек» слабые икроножные мышцы и мышцы пресса, и они часто испытывают боли в пояснице, а с возрастом их кости подвергаются остеопорозу. Но для наращивания и удержания мышечной массы им требуются значительные усилия.

Если вам надо снизить вес, используйте легкие или средние гантели или сопротивление, пока не добьетесь идеала. При отсутствии лишнего веса выполняйте следующие упражнения.

ВАМ ПОДХОДЯТ

Все высокоинтенсивные упражнения с умеренным или высоким сопротивлением или отягощением как для нижней, так и для верхней части туловища: стрейчинг, особенно икроножных мышц, поднятие туловища из положения лежа на спине без опоры ногами о скамью, степ, выпады и подъемы ног с отягощением, упражнения с утяжелителями на щиколотках и руках, велотренажер с умеренным или высоким сопротивлением, ходьба или бег трусцой в гору, отжимания от пола, аквааэробика, плавание, катание на роликах по пересеченной местности, кикбоксинг, прыжки с отягощенной скакалкой, гребля с умеренным или высоким сопротивлением.

ВАМ НЕ ПОДХОДЯТ

Некоторые упражнения для мышц ног и пресса могут плохо отразиться на спине. Чтобы увеличить нагрузку на икроножные мышцы и мышцы живота, их сначала надо укрепить.

РЕКОМЕНДАЦИИ

Стараясь похудеть, не усердствуйте и щадите спину: повремените с отягощением и высоким сопротивлением и не забывайте о растяжке до и после каждой тренировки, а упражнения для пресса ставьте в начало тренировки. Каждая последующая тренировка должна быть интенсивнее предыдущей, но не забывайте мышцы выполнять нагрузку, к которой они не готовы.

Если в ваших ответах больше Г, ваш тип фигуры —

«ЛОЖКА»

Типичная обладательница фигуры этого типа — Дженнифер Лопес.

«Ложки» накапливают лишний вес на бедрах, ягодицах и задней стороне коленей. Верхняя часть их туловища, по сравнению с нижней, выглядит изящнее. «Ложки» выглядят полнее, а поскольку лишнее откладывается на бедрах и ягодицах, именно эта часть тела и привлекает вни-



мание. Поскольку вес «ложек» набирают быстрее именно в нижней части туловища, им надо отказаться от любых упражнений с отягощением или сопротивлением. Из-за неправильно подобранных упражнений «ложки» могут увеличить свой размер от 46-го до 50-го, а занимаясь правильно, изменить свои параметры с 85-75-105 на 85-72-87. Следует знать, что у «ложек», ведущих сидячий образ жизни, ягодицы и бедра «растут» из-за того, что лишний вес «давит» на них. «Ложки», не страдающие лишним весом, обычно имеют прекрасную верхнюю часть туловища и крепкие мышцы пресса.

ПРОБЛЕМНЫЕ ЗОНЫ

Верхняя часть тела у «ложек» подвержена остеопорозу, но природная гибкость нижней части туловища позволяет им добиваться успехов в разных видах спорта, а танцовщицы и балерины — пример «ложек» в их лучшей форме. У «ложек» обычно длинное туловище и короткие ноги, которые выглядят полнее, но могут выдерживать большие нагрузки без риска получить травму. «Ложки» быстро сбрасывают лишний вес, причем сразу в проблемных зонах.

При желании «ложки» могут полностью изменить свою фигуру к лучшему, но им противопоказаны упражнения с отягощением или высоким сопротивлением для мышц нижней части тела.

ВАМ ПОДХОДЯТ

Прыжки со скакалкой с ускорением, велотренажер с малым сопротивлением, подъемы колена к противоположному плечу из положения стоя, махи ногами, ходьба на носках, отжимания, подъемы туловища из положения лежа, аэробика.

ВАМ НЕ ПОДХОДЯТ

Все упражнения на мышцы нижней части туловища с отягощением, с умеренным или высоким сопротивлением: выпады в стороны и назад, упражнения с утяжелителями на щиколотках, все степ-упражнения, бег на длинные дистанции, катание на коньках и роликах, плавание, кикбоксинг, бег трусцой или ходьба на гору, прыжки с отягощенной скакалкой.

РЕКОМЕНДАЦИИ

Залог вашего успеха — большое количество повторений упражнений со средним сопротивлением для мышц нижней части туловища и умеренным или высоким сопротивлением для мышц верхней части туловища. Если вес и объемы не устраивают вас, увеличивайте не вес гантелей, а количество повторов.

Я встречаюсь с человеком, который мне очень нравится. Он интересный, начитанный, веселый. Мы прекрасно понимаем друг друга и стараемся делать друг другу приятные сюрпризы, но... меня просто убивает неприятный запах у него изо рта. На расстоянии мне с ним очень хорошо, но от близости с ним меня просто тошнит. Поэтому я часто отказываюсь от интима с ним.

Я пыталась намекнуть ему на его проблему: покупала специальные зубные пасты и полоскания для рта — думала, он поймет, что с ним что-то не так. Но он не понимает. Как мне сказать ему, чтобы он не обиделся, но понял, что надо принимать какие-то меры?

К сожалению, намеки понимают не все и не всегда. Если Вы хотите гармоничных отношений со своим мужчиной, скажите ему о его проблемах прямо. И не просто скажите, а попутно объясните, почему Вы избегаете близости с ним и предложите какие-то варианты: посетить стоматолога или гастроэнтеролога. Возможно, тогда он займется собой. И Вы не будете мучиться, и он поймет, почему Вы ему отказываете. А просто отказывая ему изо дня в день безо всяких на то оснований, Вы можете потерять его, а он так ничего и не поймет, но придумает какие-то свои причины, совершенно не относящиеся к данной ситуации.

Мы женаты уже шесть лет, и все это время муж ведет себя так, что я, непонятно почему, всегда оказываюсь перед ним виноватой. То я что-то не успела сделать, то не так за ним ухаживаю, как это делала мама, то забыла ему позвонить, а если не забыла, то позвонила не вовремя... Он придирается ко мне по разным, порой надуманным, мелочам, но из каждой такой придирки вырастает скандал, потому что не слушает моих оправданий, а сразу начинает на меня кричать, при этом он перескакивает в своих обвинениях с одного на другое, собирает «в одну кучу» все мои и бывшие, и настоящие промахи и ошибки, каждый раз доводя меня до слез. Потом успокаивается, извиняется, и некоторое время в семье царят покой и взаимопонимание. Но я никогда не знаю, в какой момент на него опять может «накатить».

Самое интересное, что и на работе, и со своими родственниками, и с друзьями он ведет себя безупречно — очень спокойный, выдержанный и вежливый человек. Но почему он так относится ко мне? И как мне себя вести, чтобы не провоцировать унижающие меня скандалы?

НАЕДИНЕ

Судя по тому, что после скандалов Ваш муж на какое-то время успокаивается, он выбрал Вас для разрядки внутреннего напряжения, которое накапливается у него после общения с коллегами, родственниками, друзьями, но разрядиться на ком-то из них он не может. Вот таким Вы стали для него «козлом отпущения». Когда он затевает очередной скандал, он не ставит перед собой цели добиться от Вас идеального поведения или безупречного ведения домашнего хозяйства — ему просто нужно «выпустить пар». Он просто Вас провоцирует, а когда Вы начинаете оправдываться или что-то ему объяснять, он распаляется еще больше. Но если Вы будете в ответ на его нападки просто молчать, будет еще хуже — он будет продолжать обвинять Вас во всех смертных грехах, пока не добьется Ваших слез.

Потом он, конечно, извинится, попросит прощения, на какое-то время успокоится, но Вы правы: предугадать, когда он «сорвется» в следующий раз, невозможно.

В Вашей ситуации можно попробовать при каждом начинающемся скандале, ни в коем случае не оправдываясь и не объясняясь, сухо извиниться, не вдаваясь в подробности и детали, и молча слушать его. Если он не успокаивается, Вы еще раз так же спокойно и немногословно извинитесь и продолжайте молча его слушать. И так продолжайте общение с мужем, пока ему не надоеет кричать на Вас. Муж, не видя Вашей реакции, очень скоро «выдохнется», так как Вы перестанете служить ему объектом «разрядки».

Два года назад мы с моим любимым стали жить вместе, а потом все так удачно сложилось, что мои и его родители вместе купили нам квартиру, сделали замечательный ремонт, обставили ее. Мы поженились и первое время были без ума от счастья, потому что сами — еще студенты, и не смогли бы самостоятельно ни приобрести, ни обустроить свое отдельное и такое уютное «гнездышко». Но вскоре оказалось, что в «гнездышке» надо убирать, где-то надо брать еду, да и одежда пачкается и даже иногда рвется.

Все эти ежедневные заботы и хлопоты легли на мои плечи, и только на мои, потому что муж продолжает учиться на дневном отделении, как и раньше, а я теперь вынуждена совмещать учебу с работой, а после еще и вести домашнее хозяйство.

Если мы раньше, когда еще встречались,

почти все свободные вечера проводили, развлекаясь в шумных компаниях и тусовках, то теперь я постоянно занята, а тусоваться продолжает мой муж, причем на заработанные мной деньги. Ни поискать работу, ни помочь мне по дому он даже и не думает — живет, как прежде, только не у родителей, а со мной. Я очень его люблю, ни ругаться, ни, тем более, разводиться из-за трудностей быта не хочу, но не знаю, как объяснить ему, что теперь мы — семья, а раз так, то мы и радости, и тяготы жизни должны делить на двоих и нести вдвоем, а время тусовок закончилось или значительно сократилось. Неужели он этого не видит и не понимает?

Прекрасно видит и понимает, но ему так жить удобно. Для него ничего не изменилось: раньше за него все делали родители, а теперь — Вы. Чтобы человек что-то начал менять в своей жизни и что-то делать для этого, необходимо одно: желание. Если он сам захочет, он и работу найдет, и совмещать ее с учебой научится, и все тяготы быта сумеет разделить с Вами.



Не надо ссориться и обижаться по этому поводу. Начните с того, что в спокойном, трезвом и душевном разговоре с мужем обговорите, как рациональнее разделить домашние обязанности, чтобы они были не в тягость для каждого из вас, не занимали слишком много времени и поскорее вошли в привычку — тогда никто из вас не будет их замечать (во всяком случае, не будет воспринимать их как непосильную ношу, которую он один несет по принуждению).

Следующий этап «воспитания» мужа — лишение его материальной поддержки. Просто перестаньте давать ему деньги на развлечение.

«— Где деньги, ты же только вчера их получила?»

— Ну, во-первых, не получила, а заработала, а во-вторых, купила себе то-то и то-то — осталось только на «коммуналку» и еду».

Если же после нескольких таких эпизодов муж не задумается о том, что ему тоже бы надо найти работу, а Вы поймете, что он не собирается делить с Вами домашние дела, подумайте, сможете ли Вы всю жизнь тащить на себе всё: ведь у вас могут быть дети — а это очень большая нагрузка — и не только материальная и физическая, но и моральная — а главное — это огромная ответственность на всю жизнь!

Сможет ли Ваш муж стать вам с детьми надежной опорой или он будет еще одним (и не всегда старшим) ребенком?

Если Ваш анализ позволит сделать выводы не в пользу мужа, начинайте искать другого человека, способного стать для Вас надежной защитой и опорой. Только не делайте это втихаря — обязательно спокойно и аргументированно объясните мужу необходимость такого поиска.

Но это последний шаг. Если Вы сумеете «достучаться» до его сердца и разума, такой разговор заставит его задуматься и даже может перевернуть всю его жизнь. А если не сумеете? Возможно, Вы стучитесь в дверь, закрытую на семь замков, и муж Вас не слышит.

Тогда делайте выводы сами.

Мы с мужем ровесники. Учились в одном вузе, но потом работали в разных местах, а судьба свела как-то неожиданно. Около четырех лет мы жили вместе, потом поженились и стали строить свой мир. Мы были настоящими единомышленниками, у нас были общие планы, и семейная жизнь рисовалась в радужных тонах. Но два года назад мужа взяли на работу в солидную международную компанию, и все переменилось. Он всецело поглощен работой, пропадает в офисе с утра до ночи, а если (очень редко) бывает дома,

то тоже работает, работает, работает...

Сначала я радовалась — перспективы, заработок. А потом задумалась: а для чего это всё? Если раньше мы мечтали о зарубежных поездках, о своем загородном доме, то теперь я отчетливо понимаю, что ему всегда будет некогда. Он превратился в настоящего трудоголика, и если кому-то это слово кажется лестным, я скажу, что это — болезнь. Его ничего не интересует, кроме работы, а наша семейная жизнь превратилась во что-то непонятное. Да, мы были единомышленниками, но семьей, а теперь мы с ним живем как брат с сестрой, а он «женат на работе». Что мне делать, чтобы вернуть былые благополучие семьи?

Человек, который становится заложником своей карьеры или работы, часто забывает обо всем на свете, в том числе и о семье. Сначала он думает, что по окончании рабочего дня вернется к своей частной жизни, но его рабочий день никогда не кончается, и вся его жизнь становится подчиненной работе. От этой монотонности человек может впасть в депрессию, что уж говорить о личной жизни! Чтобы вывести мужа из нее, попробуйте оживить в нем счастливые моменты вашей любви: посетите те места, где вам нравилось бывать вместе, съездите вместе отдохнуть на море, помогите ему полностью переключиться с работы на отдых — ему это необходимо. Возможно, ассоциации, связанные со счастливыми моментами вашей с ним жизни, пробудят в нем человеческие чувства, и он поймет, что мы не живем ради работы, а работаем, чтобы ощущать всю полноту жизни.

Мы живем с моим молодым человеком около трех лет. Не скрою, мы с ним очень разные, и понять друг друга нам бывает непросто. Но вот что нас сильнее всего держит рядом друг с другом, что в наших отношениях всегда было и остается на высоте, это — секс. За это я многое ему прощаю, кое на что закрываю глаза, и чаще всего молчу, когда хочется сказать какую-нибудь колкость. И вот недавно, причем именно после потрясающего секса мне почему-то пришлось в голову спросить его: «Тебе хорошо?». На это он совершенно неожиданно ответил: «Ничего хорошего — всё плохо, и всегда было плохо, просто я тебе об этом не говорил!»

Я просто онемела. Это можно было бы

понять, если бы случилось после первой нашей близости. Но три года всё было хорошо, и вдруг стало плохо?!

Самое непонятное, что мы с ним продолжаем встречаться, а когда я вспоминаю это его высказывание, он говорит, что никогда ничего подобного мне не говорил и вообще не помнит, чтобы у нас с ним был когда-либо разговор на эту тему. Он ведет себя как ни в чем не бывало, а я не могу забыть эти его слова и постоянно анализирую все детали своего поведения. Иногда я даже думаю, что нам лучше расстаться, но меня страшит осознание того, что я, наверное, какая-то ущербная и больше никому не понравлюсь. Почему он так сказал? Что мне теперь делать?

Конечно, лучший вариант для Вас — расстаться. Потому что ваш молодой человек будет постоянно хопить, лелеять и выращивать в Вас комплекс неполноценности и неуверенности в себе.

Вы и сами понимаете, что оставаться рядом с таким человеком значит не только не уважать себя, но и позволить мужчине манипулировать Вами.

Почему он так сказал? Потому что сам очень в себе не уверен. Он боится, что Вы оставите его, вот и придумал такой вот «якорь», который, как он думает, удержит Вас рядом с ним. И кое-чего он уже добился: Вы сами пишете, что боитесь больше никому не понравиться. И это — действие уже растущего в Вас комплекса. Сейчас он лишил Вас внутреннего равновесия, и Вы засомневались в себе, а дальше будет больше — Вы станете еще более неуверенной в себе, чем он. Чтобы избавиться от этого пагубного влияния, попробуйте проанализировать, соответствуют ли слова Вашего бойфренда действительности. Если бы соответствовали, он не жил бы с Вами три года и уж тем более не отказывался бы от своих слов после того, как выбил ими почву у Вас из-под ног.

Почему Вы сразу безоговорочно поверили ему? Вы ведь сами знаете, что его слова — неправда. Уходите от него и никогда больше не связывайтесь с неуверенными в себе людьми, тем более, с такими, которые прячут свою неуверенность за ревностью, агрессивностью, тотальным контролем своих женщин, или, как в Вашем случае, за обидными и лживыми словами.

Юлия АЛЕКСЕЕВА

СПСИХОЛОГОМ

Среди множества сортов самых вкусных груш выделяются три:

Лесная красавица, Любимица Клаппа и Россошанская красивая.

И все они — «родственницы» по происхождению.

Лесная красавица — это бабушка, Любимица Клаппа — ее дочка, а Россошанская красивая — внучка.

Плоды этих груш различны по форме и окраске, но все они привлекают внимание яркой нарядной окраской и нежным вкусом.

Первая из них — ранне-осеннего созревания, две другие — летние.

Эти сорта вполне зимостойкие, и их можно выращивать в приусадебных садах средней полосы.

ТРИ СОРТА ВКУСНЫХ ГРУШ

ЛЕСНАЯ КРАСАВИЦА

Этот ранне-осенний десертный сорт был завезен к нам из Западной Европы. Он выращивается и в нашей стране, в Астраханской области, и на юге Украины, и в Беларуси.

В приусадебных садах Лесная красавица встречается в Брянской, Курской и Воронежской областях. Деревья этого сорта мощные и долговечные, часто доживающие до 100 и более лет.

Побеги у них толстые, прямые, иногда саблевидные; листья мелкие матовые, на длинных тонких черешках. Плоды

крупные, правильной формы, широкие, золотисто-желтой окраски с размытым румянцем на той стороне, которая при созревании была обращена к солнцу. Мякоть у плодов сочная и нежная, с приятным вкусом и ароматом.

Убирают



плоды в конце августа, за 10 дней до полного созревания.

Деревья хорошо растут и плодоносят на богатых рыхлых почвах. При сильном ветре плоды могут осыпаться.

К недостаткам сорта относятся: поражение листьев и плодов паршой в дождливые годы и иногда периодичность плодоношения.

Дерево цветет, в отличие от других сортов, мелкими розовыми цветками.

Сорт частично самоплодный. При опылении другими сортами урожайность повышается.

ЛЮБИМИЦА КЛАППА

Этот сорт был выведен в Америке в прошлом веке. Одним из его родителей была груша Лесная красавица.

В нашей стране ее выращивают в южных районах: в Краснодарском крае, в Крыму, на Кавказе, а также в Молдавии и на юге Украины. Сорт отличается высокой зимостойкостью, урожайностью и отличным качеством плодов.

Чаще всего они крупнее среднего размера, короткие, широкие, светло-желтой окраски с ярким размытым румянцем на солнечной стороне, мякоть груш этого сорта белая сочная, с приятным винным вкусом.

Деревья крупные, крепкие, быстрорастущие, с прямыми толстыми побегами.

НЕ ИЗАБЕЛЛА, А МУСКАТ

Мне привезли с юга саженцы винограда сортов Шасла, Маленгр, Мускат. И вот уже 4 года я пытаюсь вырастить его. Почему он не дает ягод? Может быть, потому, что весной мне приходится обрезать лозы до самой земли — за зиму они вымерзают. Летом, правда, отрастают до 1,5-2 метров, с приходом зимы история повторяется. Напишите, пожалуйста, может быть, эти сорта винограда нельзя выращивать в условиях Черноземья?

При уходе за виноградом основное внимание надо уделять правильной подготовке лозы к зиме, а из Вашего письма ясно, из-за чего Ваш виноград каждый год вымерзает. Лоза за лето не успевает вызреть и под зиму уходит зеленой, а значит, слабой.

Что же делать, чтобы лоза вызревала?

1. Очень умеренно поливать, а лучше и вовсе не поливать.
2. В течение всего лета удалять пасынки.
3. В августе срывать секатором концы лоз, ушедших вверх бо-

лее чем на 1,3 метра.

И обязательно на зиму укрывать кусты винограда.

Обычно это делают в конце октября. Самый простой

способ — использование земли для укрывания лозы. Лозы укладывают в канавки, выкопанные вдоль шпалер, и присыпают рыхлой землей слоем в 15-20 см, а сверху — опилками, сухими листьями или торфом.

Успешной зимовке винограда способствуют накопление снега в местах укрытий и посадка на южных склонах с тяжелыми суглинистыми почвами (песчаные и супесчаные почвы вообще не подходят для возделывания винограда).

В условиях Черноземной зоны с успехом можно

выращивать виноград сортов с ранними сроками созревания: Шасла розовый и золотистый, Маленгр ранний, Мускат венгерский и другие.





Плодоносить начинают на 7-8-й год после посадки.

Плоды созревают в первой половине августа.

Сорт Любимица Клаппа — десертный, стойкий к поражению паршой листьев и плодов. В связи с потеплением климата в настоящее время, сорт можно рекомендовать для выращивания в приусадебных садах более северных районов, например, в Белгородской, Воронежской, Тамбовской и других областях.

РОССОШАНСКАЯ КРАСИВАЯ

Деревья этого сорта (как и описанных выше) довольно высокие и крепкие. Молодые деревья имеют крону пирамидальной формы. Побеги толстые, прямые. Плоды классической грушевидной формы, слегка удлинен-

ные. Созревают в августе.

Дерево с созревшими плодами производит незабываемое впечатление. Плоды, как дорогие игрушки, раскрашены в теплые тона: от золотисто-желтого до темно-красного через алые и малиновые оттенки.

Мякоть плодов нежная, сочная, тающая, десертного вкуса.

Употребляют груши этого сорта в основном в свежем виде, но можно готовить из них компоты, сухофрукты, варенье, цукаты.

Плодоношение молодых деревьев начинается сравнительно рано: на 5-6-й год после посадки. Сорт устойчив к морозам и засухе. Паршой не поражается.

Все сорта груши, которые мы рассмотрели сегодня, давно зарекомендовали себя с самой лучшей стороны и являются предметом гордости наших селекционеров.



ДЕД МОРОЗ ПРИНОСИТ... ЛАНДЫШИ

Если у вас в саду растут ландыши, то сейчас, в сентябре, вы можете проредить посадки, а заодно и вырвать букетик душистых цветов к Новому году.

В конце сентября — начале октября выкопайте корневища ландыша в тех местах, где они растут загущенно.

Цветочные почки ландыша — белого цвета, плотные, широкие, длиной 2-2,5 см — расположены на концах корневищ. Отберите цветочные почки и отрежьте корневища на расстоянии 10 см от них.

Пересыпьте заготовленный материал влажным песком или переложите мхом и поместите в холодильник. Там они будут находиться до начала выгонки.

В начале декабря извлеките почки из субстрата и залейте их водой на 2-3 часа. Затем посадите их вертикально в рыхлую питательную землю на расстоянии в 5-7 см между почками. Для этого используют емкости высотой не менее 12 см. Температура, необходимая ландышам для выгонки — +18°. Тогда ландыши зацветут через 22-25 дней. Более высокая температура ускорит цветение, но снизит качество цветов.

При преждевременном распускании бутонов температуру следует понизить.

Выгонять ландыши можно к любому празднику, но не раньше Нового года. Ранняя выгонка дает низкий процент цветущих экземпляров.

Это значит, что к Новому году распустятся цветы на 5-6 цветоносах, а к 8 Марта — на 7-8 из каждых 10 высаженных почек.



ГРУША МОРОЗОСТОЙКАЯ

Мы живем в районе так называемого рискованного земледелия. Недавно посадили несколько саженцев груши. Очень хочется выращивать эти фрукты у себя в саду, но риск есть риск. Не могли бы вы написать о том, как повысить морозостойкость этих деревьев?

Повысить морозостойкость груши и даже ускорить начало ее плодоношения вам помогут прививки, именно на слаборослых зимостойких подвоях.

Обычно для прививок груши в качестве подвоев выбирают дикую грушу, а также боярышник, рябину обыкновенную и иргу.

Если черенки для прививок брать с плодоносящих деревьев, выбирая те черенки, на которых сближены междоузлия (почки), можно не только повысить морозостойкость груш, но и ускорить их плодоношение, а также повысить урожайность.

С целью повышения именно морозостойкости прививок в качестве привоев целесообразно использовать мелкие веточки с плодоносящего растения и прививать их в крону взрослого дерева.

Дикую грушу можно найти в лесу по ярко-красным листьям, которые появляются на ней в октябре, но пересадить деревца из леса в сад, причем вместе с комом земли, надо сейчас, в сентябре. Тогда они приживутся безболезненно, весной начнут нормально развиваться, а в апреле-мае саженцы можно уже прививать.

Выполняйте главное условие прививки: обязательно оставьте «дикий скелет». Что это значит? Прививать нужно несколько основных веток, отступив от стволика на 20-25 см, а прививая верхушку, отступите от самой верхней веточки на 30-35 см. Если размеры деревца не позволяют этого, прививку верхушки лучше отложить на год-два, чтобы деревце подросло и окрепло. Для таких случаев прививки лучше делать методом копулировки. Тогда срастание бывает более полным. Деревце, привитое «за кору», может сломаться в месте прививки или подмерзнуть.

Подготовила Елена ФРОЛОВА

БАЗИЛИК

мятолистный, или камфорный

Ocimum menthifolium

Собирают целебные части растения несколько раз в течение лета. Зелень (листья и веточки длиной примерно 10-12 см) для использования в кулинарии срезают с молодых растений до цветения.

Перед самым началом цветения, когда листья и молодые побеги растения наиболее ароматны, начинается более активный сбор базилика. А самый массовый сбор — для получения эфирного масла — в фазе начала созревания семян. Скошенные растения сушат в тени и обмолачивают, измельчая листву, отделяя крупные фрагменты стеблей и отсеивая семена.

Хранят в плотно закрывающейся посуде в темном сухом месте. При таком хранении аромат и целебные свойства растения сохраняются в течение 3 лет.

Поскольку эфирное масло содержится в цветках, листьях и стеблях растения, перегонку эфирного масла производят как из свежего, так и из сухого сырья, с использованием водяного пара.

Основа эфирного масла базилика — d-камфора. Кроме нее, в нем содержатся: дипентин, терпинолен, кримен, лимонен, сабинен, камфен, эвентол, бизаболен, бензойный альдегид и сесквитерпеновые спирты.

В медицине камфора имеет широкое применение, а препараты из базилика обладают вяжущим, противовоспалительным, ранозаживляющим и антисептическим действием. Его применяют при эпилепсии, судорогах, мигрени, хроническом гастрите с пониженной кислотностью, хроническом колите, гипопластии, также при экземе, дерматитах, катаральной ангине, стоматитах и гингивитах. Его рекомендуют применять во время эпидемий гриппа: вместе с антисептическим, базилик обладает потогонным, жаропонижающим, спазмолитическим действием, укрепляет нервы, удаляет излишнюю слизь из верхних дыхательных путей, укрепляет нервную ткань, улучшает память, повышает общий тонус, восстанавливает работу желудочно-кишечного тракта, стимулируя пищеварение, помогает при воспалительных заболеваниях и проблемах с кровообращением.

ВНИМАНИЕ! При применении базилика у людей с сердечно-сосудистыми заболеваниями, тромбозе, тромбофлебите, нарушениях свертываемости крови, беремен-

ности, а также после инфарктов, необходима осторожность. А сок из свежих листьев и цветков базилика противопоказан при язвенной болезни желудка.



Базилик мятолистный — однолетний полукустарник высотой до 45-80 см семейства губоцветных.

Известно более 70 растений с таким же названием. Но нам больше знакомы мятолистный и душистый базилик.

Цветет он с июля до сентября (на юге — до середины ноября) соцветиями белых или розовых цветков, любит свет, тепло и не выносит заморозков. Плоды созревают с сентября до ноября.

Базилик был известен еще в Древнем Египте. На его родине, в Индии, считалось, что это растение способно вернуть человеку силу и молодость.

С глубокой древности ему приписывали свойства, которые дают человеку энергию, чистят ауру и укрепляют иммунитет.

В лечебных целях используют надземную часть растения: листья, цветки и траву без нижних одревесневших частей.

РЕЦЕПТЫ НАРОДНОЙ МЕДИЦИНЫ

При склонности к укачиванию в транспорте народная медицина рекомендует во время поездки держать во рту пару листиков базилика.

При тяжести в желудке и для повышения настроения можно залить 1 стаканом кипятка 1 ч. ложку сушеных или 2 ч. ложки свежих измельченных листьев базилика, дать настояться в течение 10-15 минут, затем настой процедить и пить по 0,5 стакана в теплом виде 2 раза в день.

При обострении хронического цистита хорошо помогает сок, отжатый из листьев, кистей с цветочной завязью и недозревших частей растения (лучше собранных перед началом цветения). Сок хорошо тонизирует и благотворно

действует на общее состояние организма.

Он помогает не только при воспалении мочевого пузыря, но и при бронхите и затяжном кашле.

Сок принимают по 1 ч. ложке 2 раза в день — утром и вечером, после еды, смешивая его в равных пропорциях с медом и водой, в течение 10 дней. После десятидневного перерыва курс повторить, а еще через 10 дней — повторить в третий раз.

При снижении остроты зрения и быстрой утомляемости глаз, особенно если работа требует постоянного напряжения зрения, народная медицина рекомендует делать промывания глаз и примочки на веки с использованием настоя листьев базилика.

Чтобы приготовить такой

настой, возьмите 2 ст. ложки сухих измельченных листьев базилика, залейте их 1,5 л кипятка и дайте остыть до комнатной температуры. После этого процедите настой через двойной слой стерильного бинта и промывайте им глаза, а затем сразу же делайте примочки на веки 2 раза в день.

Курс лечения — 10-12 дней подряд, а после недельного перерыва лечение хорошо повторить.

Этот же настой помогает при покраснении век, рези в глазах, а также в тех случаях, когда на белках глазных яблок четко видна сетка красных сосудов.

При заболеваниях желудка, кишечника и хроническом метеоризме надо 2 раза в день пить по 0,5 стакана этого же на-

стоя. Курс — 8 дней. После двухнедельного перерыва восьмидневный курс лечения можно повторить.

Многие народные лекари успешно применяют чай с базиликом, лимоном и медом при простуде: 1 ч. ложку сухого измельченного базилика заливают 1 стаканом кипятка и дают настояться 5 минут.

За время настаивания напиток сначала становится фиолетовым, потом, когда в него добавляют лимон, розовым, а мед, добавленный в уже слегка остывающий чай, придает ему желтый цвет. Если вы при заваривании чая из базилика увидите все три превращения настоя, значит, ваш чай заварен правильно.

Лилия ГЛЕБОВА

Действительно, герань и бегония относятся к многолетним растениям, и выбрасывать их после одного сезона совершенно не обязательно. При правильном содержании они будут радовать вас прекрасным цветением и экономить средства на украшение балкона много лет. Оба растения не относятся к капризным и требовательным, однако уход за ними очень отличается. Особенно в зимнее время.

ГЕРАНЬ (ПЕЛАРГОНИЯ)

Уход за геранью в зимнее время практически ничем не отличается от летнего ухода. Единственное, что ей нужно, это изменение режима полива и освещения. Зимой растения поливают реже, поскольку герань не переносит излишнего увлажнения. В середине осени пеларгонию переносят на подоконник самого светлого окна в доме, а в северных широтах еще и обеспечивают досвечивание фитолампой. Герань очень светолюбива, поэтому из-за недостатка света может прекратить цветение. При достаточном освещении она цветет почти

круглый год, с небольшим перерывом в конце зимы. Весной, с началом периода активного роста, режим полива снова корректируют в сторону увеличения и начинают вносить удобрения раз в две недели.

Герань не любит частой пересадки и не нуждается в ней ежегодно. Пересаживают растения в том случае, когда корням становится совсем тесно, используя емкость чуть больше предыдущей. Для нее лучше выбрать высокий горшок и обеспечить хороший дренаж из керамики, тогда летом при оптимальной влажности цве-

ни до начала весны в безлистном состоянии.

К началу осени бегония прекращает цвести и начинает постепенно увядать. В это время полив постепенно сокращают, перестают вносить удобрения. Когда листья опадут, полив прекращают совсем. Горшок с бегонией убирают со света. Когда надземная

много поливать, а через месяц вносят первое удобрение.

К сожалению, не все бегонии знают, когда пора просыпаться от зимнего сна. Некоторые экземпляры проводят в покое всего месяц или два, а потом выгоняют ростки. Такое раннее начало вегетации

не очень вредит растению, но осложняет жизнь владельцу. В середине зимы света еще недостаточно, чтобы обеспечить правильный рост бегонии. Для получения хорошего крепкого куста и обильного цветения такие растения обяза-

тельно надо подсвечивать, иначе они вытянутся тонкими белесыми ломкими стеблями с редкими блеклыми мелкими листочками, а цветение будет поздним и скудным. Нелегкая задача — подобрать правильный режим полива для ранних бегоний. Необходимо помнить, что клубни бегонии быстро загнивают. Поэтому лучше не поливать ее, пока не подсохнет верхний слой почвы. До того как установится стабильно теплая погода, поливать бегонию лучше в поддон.

Цветущие балконы прекрасны. Они притягивают взгляды прохожих, и у большинства наверняка возникает мысль: «Как здорово воскресным утром выпить чашку чая, сидя на балконе среди цветов». Но кроме красоты, это еще и большой труд и немалые затраты. Именно поэтому многолетники — прекрасный выбор для озеленения балкона. Их не нужно покупать каждый год, тратить время и силы на выращивание рассады. А некоторые из них, например, герань, будут радовать цветением не только летом, но и в течение всего года. Кроме вышеупомянутых герани и ампельной бегонии, для выращивания на балконе подойдут такие многолетники, как фуксия, гортензия, розы, георгины, бальзамин и даже девичий виноград.

В этом году для украшения балкона я купила несколько горшков с растениями. В основном, однолетними, которые прекрасно цвели и радовали меня все лето, но они и живут только одно лето. А еще я покупала ампельную бегонию и герань. Про герань сама знаю, что она многолетняя. А про бегонию продавец сказала. Я никогда раньше не имела дела с такими растениями. Подскажите, как их содержать зимой, чтобы весной они опять зацвели?

БАЛКОННЫЕ ДОЛГОЖИТЕЛИ

тение будет пышным, а бутоны будут держаться долго.

БЕГОНИЯ

С бегонией дело обстоит сложнее. Это более требовательное в уходе растение как в летний период, так и зимой. Особенно внимательно нужно подойти к подготовке зимовки бегонии, поскольку она относится к растениям с выраженным периодом покоя, то есть проводит время с конца осе-

часть совсем отомрет, клубень вынимают из почвы, отряхивают и укладывают на хранение в проветриваемую емкость с сухим торфом. Емкость помещают в сухое прохладное темное место. Время от времени клубни обязательно нужно просматривать. Как только появятся первые ростки, растения высаживают в горшки. Дальнейший уход за растением зависит от времени его пробуждения. Клубни, долежавшие до весны, после посадки выставляют на светлое место, начинают поне-

32 К вашему столу

САЛАТ «ВИНОГРАД»

300 г ветчины, 150 г пошехонского сыра, 3-4 вареных яйца, по 200 г светлого и темного винограда без косточек, 250 г майонеза, 50 г миндальных орехов, салатные листья для оформления.

Плоское блюдо выстелите салатными листьями. Миндальные орехи измельчите в кофемолке и смешайте с майонезом. На подготовленное блюдо уложите продукты слоями, промазывая майонезом с миндалем:

- ветчину, порезанную соломкой
- натертый на крупной терке сыр
- натертые на мелкой терке желтки
- натертые на мелкой терке белки.

Верх салата покройте разрезанными пополам ягодами винограда срезом вниз. До подачи дайте салату 2 часа пропитаться в холодильнике.



КАРП С БАКЛАЖАНАМИ И ПОМИДОРАМИ

2-3 баклажана, 1 крупный карп, 1 крупная луковица, 200 г грибов, мука для панировки, растительное масло для жаренья, 150 мл острого томатного соуса, 3-4 помидора, 2 зубка чеснока, черный молотый перец и соль — по вкусу, рубленая зелень укропа и петрушки.

Баклажаны нарежьте кружочками, посолите и обжарьте на растительном масле с обеих сторон. Подготовленного карпа нарежьте порционными кусками, посолите, поперчите, запанируйте в муке и обжарьте на масле до золотистой корочки.

Лук крупно нашинкуйте и обжарьте вместе с порезанными грибами. В сотейник уложите слоями баклажаны, рыбу, лук с грибами и помидоры. Залейте кетчупом, посыпьте измельченным чесноком и зеленью. Тушите 20-30 минут на слабом огне.



ЗАКУСКА ИЗ БАКЛАЖАНОВ С ГРАНАТОМ

500 г баклажанов, 1 крупный гранат, 2 зубка чеснока, 1 пучок зелени кинзы, 2 красных сладких перца, красный молотый перец и соль — по вкусу.

Из половины граната выжмите сок и смешайте с измельченным чесноком, мелко порезанным перцем, рубленой зеленью кинзы, посолите и поперчите.

Баклажаны порежьте кружками, посолите, дайте полежать, затем соль смойте, а баклажаны обжарьте с обеих сторон. Выложите на блюдо, полейте гранатовым маринадом, посыпьте рубленой зеленью и украсьте оставшимися зернами граната.



ЗАПЕКАНКА ИЗ РЫБНОГО ФИЛЕ С ОВОЩАМИ

1 кг рыбы, 4-5 картофелин, 3 помидора, 1-2 луковицы, 100 г чесночных стрелок, несколько веточек кинзы, 4 ст. ложки топленого масла, 0,5 стакана сметаны, 3-4 ст. ложки панировочных сухарей, черный молотый перец и соль — по вкусу.

Подготовленное филе белой рыбы (трески, минтая, пикши, тилапии) посолите, поперчите, порежьте небольшими кусками и запанируйте в сухарях. Разогрейте на сковороде 2 ст. ложки масла и обжарьте рыбное филе с обеих сторон.

Картофель тщательно промойте и сварите прямо в кожуре. Пока горячий, очистите от кожуры, нарежьте кружками, посолите и поперчите по вкусу.

Помидоры ошпарьте кипятком, затем обдайте холодной водой и удалите кожицу. Нарежьте кружками и посолите.

Лук порежьте тонкими полукольцами, а стрелки чеснока — маленькими кусочками. В кастрюле разогрейте масло, переложите в нее подготовленные овощи (кроме картофеля и помидоров) и тушите, помешивая, 8-10 минут. Добавьте сметану и все вместе тушите еще 10 минут. Посолите, поперчите, добавьте кинзу. В смазанную маслом форму выложите слой картофеля, затем рыбу, поверх нее разложите тушеные в сметане овощи. Последним слоем выложите помидоры, посыпьте оставшимися сухарями, сбрызните маслом и запекайте в разогретой духовке 30-35 минут.

ПОРЦИОННЫЕ РУЛЕТКИ ИЗ ГОВЯДИНЫ

С 800-1000 г тонкого края говядины неглубоко надрежьте, затем поместите между двумя слоями пищевой пленки и хорошо отбейте. Снимите верхнюю пленку, мясо посолите, поперчите и смажьте слоем творожного сыра с травами. Поверх сыра выложите листики шпината (без стебельков), а сверху подвяленные помидоры. Если у вас нет таких помидоров, разрежьте на четвертушки небольшие спелые помидоры, удалите семена, рукой слегка отожмите сок, не превращая помидоры в кашу, и подсушите в разогретой духовке, оставив ее приоткрытой.

При желании вместо помидоров можно добавить бланшированный или слегка обжаренный сладкий перец. С помощью пленки сверните мясо в плотный рулет, проткните его насквозь деревянными шпажками через равные промежутки и разрежьте острым ножом на мини-рулетики. Чтобы при жарке они не развернулись, шпажки не вынимайте, а покороче отломите их кончики. По желанию срезы посолите, поперчите и смажьте растительным маслом. Сковороду-гриль смажьте маслом и хорошо разогрейте. Жарьте рулетики по 4-5 минут с каждой стороны, затем, удерживая их щипцами, подрумяньте с боков. Перед подачей шпажки можно удалить, а можно оставить.



«БОМБОЧКИ» С СЕКРЕТОМ

Приготовьте начинку из 3 частей фарша (говядина + свинина) и 1 части очень мелко порезанных сырых шампиньонов, добавьте пучок измельченной петрушки, соль и специи — по вкусу.

У трех луковиц среднего размера отрежьте хвостики и донца, очистите и разрежьте пополам. Снимите чешуйки и сложите попарно. Из фарша скатайте колобки такого размера, чтобы они поместились внутри двух чешуек лука. Мясные шарики с луковой оболочкой оберните полосками бекона, смажьте соусом для барбекю и жарьте на гриле или запекайте в духовке, пока из проткнутой зубочисткой бомбочки не будет выделяться прозрачный сок.



«ЦЫПЛЕНОК ЛЕСНИКА»

Тушка цыпленка весом 1-1,2 кг, 1 ст. ложка аджики, 3-4 зубка чеснока, 300 г шампиньонов, 150 г сыра, по 50 г майонеза и сметаны, черный молотый перец и соль — по вкусу, растительное масло — сколько потребуется.

Цыпленка разрежьте вдоль тушки и хорошо отбейте. Натрите аджикой, солью, специями и оставьте на 2-3 часа в холодильнике мариноваться.

Противень с бортиками или широкую сковороду смажьте маслом и выложите цыпленка кожей вниз. Сверху смажьте пропущенным через пресс чесноком, накройте фольгой и жарьте на плите 20 минут на среднем огне, перевернув один раз.

Грибы нарежьте четвертинками. Переверните тушку снова кожей вниз и обложите ее грибами. Посыпьте тертым сыром и полейте смесью майонеза со сметаной.

Снова накройте противень фольгой и запекайте в духовке при 160° 15-20 минут. Подавайте с печеным картофелем.



КОНСЕРВИРОВАННЫЙ ПЕРЕЦ С ВИНОГРАДОМ И МЕДОМ

Болгарский перец, виноград.

Для заливки: на 1 л воды — 0,5 стакана сахара, 4 ст. ложки меда.

Перек промойте и опустите на 2 минуты в кипящую соленую воду. Откиньте на сито и дайте остыть. Срежьте основания с плодоножками, полученные «крышечки» отложите, а сердцевину и семена аккуратно удалите.

Ягоды винограда слегка пробланшируйте в кипящей воде, откиньте на дуршлаг и дайте стечь воде.

Перец начините виноградом, закройте «крышечками» и установите вертикально в чистые простерилизованные банки.

Приготовьте заливку, вскипятив воду с сахаром и медом. Кипящим раствором залейте содержимое банок так, чтобы немного жидкости переливалось через края банок. Банки укупорьте, переверните вверх дном и укутайте. Оставьте до полного остывания, после чего перенесите на хранение в прохладное место.



КУРИЦА С ВИНОГРАДОМ

Тушка курицы примерно 1-1,5 кг, сок 1 лимона, 1 ст. ложка тертого имбиря, 3-4 зубка чеснока, 1 ст. ложка меда, 2 ст. ложки оливкового масла, 200 г красного винограда, 150 г зеленого винограда, черный молотый перец и соль — по вкусу.

Соедините в небольшой миске лимонный сок, имбирь, пропущенный через пресс чеснок, мед и оливковое масло. Добавьте соль, перец и все тщательно разотрите. Обработанную тушку курицы натрите приготовленной смесью и оставьте мариноваться на 30-40 минут.

Ягоды винограда разрежьте пополам и удалите косточки. Нафаршируйте курицу виноградом и зашейте отверстие белой ниткой.

Выложите курицу в смазанную маслом форму, прикройте листом фольги и запекайте в духовке на среднем огне до готовности. За 10 минут до окончания приготовления снимите фольгу, чтобы образовалась румяная корочка. При подаче удалите нитку.



ДЕСЕРТНЫЙ ШАШЛЫЧОК

Кубики плотного арбуза и ананаса (можно консервированного) со стороной 3 см наложите поочередно на деревянные шпажки и подержите на гриле, пока не начнется процесс карамелизации. При подаче можете полить шоколадным соусом или растопленным шоколадом.

ШОКОЛАДНЫЕ БЛИНЧИКИ СО СЛИВАМИ

Для теста: 1 яйцо, 50 г сахара, щепотка соли, 1,5 стакана молока, 150 г муки, 1 ст. ложка какао-порошка, 1 ст. ложка сливочного масла, растительное масло — сколько потребуется.

Для начинки: 500 г слив, 200 г сахара, 1 ст. ложка крахмала.

Молоко подогрейте до температуры тела. Растопите сливочное масло. Перемешайте молоко с сахаром, солью, яйцом, добавьте растопленное сливочное масло, влейте 1 ст. ложку растительного масла, всыпьте муку, смешанную с какао, и все хорошо перемешайте. Оставьте тесто в теплом месте на 10 минут.

Разогретую сковороду смажьте растительным маслом и пожарьте блинчики с обеих сторон.

Приготовьте начинку: сливы разделите пополам и удалите косточки. Сложите их в кастрюлю, засыпьте сахаром, поставьте на огонь и доведите до кипения. Добавьте крахмал, заранее разведенный 50 мл холодной кипяченой воды и дайте массе слегка загустеть.

Выложите понемногу начинки на каждый блинчик и сверните их трубочками.



СЛОЕННЫЕ ПИРОЖКИ С ЖЕЛТЫМИ СЛИВАМИ И БЕЛЫМ ШОКОЛАДОМ

500 г готового слоеного теста, 100 г шоколада, спелые желтые сливы — сколько потребуется.

Тесто раскатайте в пласт и нарежьте квадратами со стороной 8 см. Каждый квадрат разделите мысленно на 2 треугольника по диагонали. На один треугольник положите квадратик шоколада и половинку сливы. Второму треугольнику теста оставьте пустым, слегка смочите водой, накройте им первый треугольник (с начинкой) и слегка сожмите края. Должны получиться пирожки в виде треугольников. Оставьте их в покое на 3 минуты, чтобы края склеились. Для красоты края можно обжечь зубцами вилки. Разложите пирожки на противне и поставьте в разогретую до 200° духовку до зарумянивания. Готовые пирожки посыпьте сахарной пудрой.



ЯБЛОЧНАЯ ШАРЛОТКА С КОНЬЯКОМ

4-6 яблок, сок 1 лимона, 4 яйца, 1 ст. ложка меда, 1 стакан муки, 1 ст. ложка сливочного масла, 2 ст. ложки коньяка, 1 ч. ложка гашеной соды, 1 ст. ложка манной крупы, растительное масло.

Порядок для выпекания смажьте маслом и присыпьте манной крупой. Яблоки очистите, нарежьте тонкими дольками, сбрызните соком лимона и аккуратно выложите в подготовленную форму.

В миске тщательно перемешайте яйца, муку, мед, размягченное масло, соду и коньяк. Залейте яблоки полученным тестом и выпекайте в духовке при температуре 180° примерно 30 минут.



ШТРУДЕЛЬ ИЗ ЛАВАША

1 тонкий лаваш, 2 груши, 1 яблоко, тертая цедра 1 апельсина, 100 г рубленого фундука, 0,5 стакана белых хлебных крошек, 4 ст. ложки сахара, 1 яйцо, 100 г охлажденного сливочного масла.

Приготовьте начинку: с груш и яблока снимите кожицу, удалите сердцевину, а мякоть нарежьте кубиками. Перемешайте с 2,5 ст. ложками сахара, цедрой и орехами. Отдельно взбейте яйцо с оставшимся сахаром.

Расстелите на столе лаваш, смажьте взбитым яйцом, натрите на терке половину нормы масла, сверху распределите хлебные крошки и начинку, не доходя до краев.

Заверните лаваш, подворачивая края, чтобы не высыпалась начинка, и положите на противень, выстеленный пергаментом, швом вниз. Смажьте оставшимся размягченным маслом и запекайте в духовке 10-15 минут. При подаче посыпьте сахарной пудрой.



ПИРОГ С ПЕРСИКАМИ

3-4 персика, 50 г сахара.

Для теста: 200 г муки, 150 г сливочного масла, щепотка соли. **Для творожной массы:** 2 яйца, 100 г сахара, 150 г творога, сок и тертая цедра 1 лимона, 1 пакетик ванильного сахара.

Персики очистите от кожицы, разделите пополам, удалите косточки и положите в небольшую кастрюлю. Добавьте 50 г сахара, влейте 2 ст. ложки воды, потушите на медленном огне 5 минут и дайте остыть.

Из муки, соли, размягченного масла и 5 ст. ложек холодной воды замесите тесто и уберите его в холодильник на 30 минут. Затем тонко раскатайте и выложите в круглую форму, смазанную маслом.

Яйца взбейте с сахаром, творогом и ванильным сахаром. Добавьте лимонный сок, цедру и перемешайте. Равномерно распределите яично-творожную массу поверх теста и слегка утопите в ней половинки персиков.

Запекайте 45 минут в духовке при температуре 200°. Дайте остыть в форме, а потом разрежьте и подавайте.

**БЕЗ
МИКРОВОЛНОВКИ**

Простоявшие ночь в холодильнике суп, котлеты, гарнир отлично разогреваются в микроволновке, чего нельзя сказать о жареной курице или картофеле фри. То, что было зажарено до хруста, а потом отмякло в холоде, микроволновка превращает в нечто несъедобное. Но все можно исправить, если использовать для разогрева гриль. Заверните курицу или картофель в фольгу и положите сверток в духовку под гриль. Обычно масла на картофеле или курице бывает достаточно, чтобы они поджарились еще раз.

**ОТ ДОМАШНИХ
ПИТОМЦЕВ**

Мой котенок регулярно отключает мне компьютер. Стол у меня небольшой, процессор можно поставить только внизу. Котенок любит играть с проводами и шнурами, регулярно выдергивая вилки из розеток фильтра. Пробовала их связывать — не помогает.

Проше не связывать провода, а спрятать от маленького разбойника фильтр с включенными в него вилками. Выберите симпатичную коробку из-под обуви, сделайте с торцов прорези для проводов, а фильтр спрячьте внутрь. Когда закроете крышку, доступ к вилкам и розеткам будет закрыт.

**ЭКОНОМИМ ВРЕМЯ**

Тем, кто по утрам делает макияж в ванной, наверняка, мешает запотевшее зеркало, и приходится тратить время на проветривание помещения. Для экономии времени, утром его никогда не бывает много, используйте фен. Неважно, теплой или холодной будет струя воздуха, которую вы направите на зеркало, уже через несколько секунд она высушит влагу, и туман на зеркале исчезнет.

**ЕСЛИ КРЫШКА
НЕ ПОДАДЕТСЯ**

Почти все стеклянные консервные банки сейчас продаются с завинчивающимися крышками. Кто-то поддевает их ножом, чтобы впустить внутрь воздух, кто-то переворачивает банку крышкой на ладонь и стучит по доньшку. Но и для первого, и для второго способа нужна сноровка. Если вы редко открываете такие банки и у вас ничего не получается, просто попробуйте отвернуть крышку рукой в хозяйственной резиновой перчатке. Она не будет скользить и создаст дополнительное сцепление руки и крышки, и открыть банку будет легче.

**ВМЕСТО
АНТИСТАТИКА**

Вы носите брюки из ткани, в состав которой входит изрядная доля синтетики? Тогда вы сталкивались с проблемой эффекта статического электричества. Обычно синтетические брюки липнут к ногам, а брючины друг к другу.

Попробуйте снять статическое электричество, прикрепив к внутреннему шву брючин обычную булавку. Те, кто опробовал это простое средство, утверждают, что оно работает.

**ЛАСТИК СОТРЕТ**

На полах из ламината от резиновых подошв ваших башмаков остались темные черточки? Не торопитесь оттирать их чистящим порошком, он наверняка испортит покрытие. Лучше попробуйте стереть их обычным школьным ластиком. Вам потребуются два-три ластика разной степени жесткости. Начните с самого мягкого, но даже если удастся стереть черточки только самым жестким ластиком, он все равно нанесет меньше вреда покрытию, чем порошок.

**СВЕРНУТЬ
ИЛИ СКАТАТЬ?**

Обычно хозяйки выстиранные тканевые салфетки сразу гладят, складывая вчетверо и проглаживая сгибы. Но такой способ хранения не позволяет использовать салфетки в сервировке стола никаким другим способом — мешают заглаженные швы. Хотите поэкспериментировать со способом сложения? Накрутите выглаженные салфетки на втулку от бумажных полотенец. Когда салфетки понадобятся, просто раскрутите их и сложите так, как сочтете нужным.

**МОЧАЛКА
ДЛЯ ТЕФЛОНА**

Все знают, что тефлоновые покрытия нельзя мыть губками с абразивным покрытием и металлическими мочалками. Но, несмотря на утверждение, что к тефлону ничего не пригорает, никто не застрахован от того, что в посуде с таким покрытием что-то может сгореть. Как же ее отмыть?

Когда вы купите в супермаркете овощи или фрукты в мешочке из капроновой сетки, не выбрасывайте упаковку. Из этой сеточки получится отличная мочалка для деликатных покрытий. Она поможет отчистить пригоревшее без вреда для тефлона.



Подготовила
Валентина ЖИЛИНА

В сентябре дарим скидку 9%, на второй и последующие товары в заказе!



Звоните нам БЕСПЛАТНО прямо сейчас! (с 7:00 до 21:00)
8-800-550-0402

Пельменница-лапшерезка

пельменница; лапшерезка **2490 руб.**
пельменница-лапшерезка **3290 руб.**
2590 руб.

- Раскатывает тесто (9 уровней толщины);
- равномерно распределяет начинку;
- делает пельмени-равиоли;
- нарежет лапшу толщиной от 2 до 7 мм.



АКЦИЯ

Усилитель звука заушный

Поможет: • услышать даже шепот (два частотных режима); • изолировать посторонние шумы. Удобен для пожилых! Работает от батареек. В комплекте ушные силиконовые вкладыши трех размеров. КНР (фабрика).

1990 руб.
2540 руб.



- Усилитель «Суперслух» (при потере слуха до 90%) — **3890 руб. 2990 руб.**
- Усилитель звука с наушниками — **1820 руб. 990 руб.**

Ультразвуковые стиральные машинки «Золушки»

Золушка от 1 шт. **1190 руб.** от 2 шт. **990 руб.**
Золушка-стерео **1390 руб. 1190 руб.**

* - в комплекте два излучателя.

Стирает без водопровода, «кушает» всего 20 Вт, не портит вещи, не шумит. Выручит вас в поездке, на даче. Забудьте о стирке вручную! Пр-во: Россия.



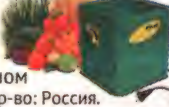
Измельчитель кормов электрический

3790 руб.

Измельчает:

- зерно — до 300 кг/ч;
- траву, сено — до 150 кг/ч;
- овощи — до 400 кг/ч.

Быстрая помощь в подсобном хозяйстве! 220 В; 0,84 кВт. Пр-во: Россия.



Экологичный утилизатор отходов «Санэкс»

1280 руб.

Биопрепарат «Санэкс» очистит выгребную яму и дачный туалет от органических отходов и уничтожит неприятные запахи! Упаковки (400 г) хватит на 4 летних сезона! Пр-во: Польша.



Отпугиватель грызунов «ЭлектроКот»

«Классик» (до 200 м²) **1590 руб.**
«Турбо» (до 400 м²) **1790 руб.**

Прогонит крыс и мышей на площади до 200 — 400 м² с помощью ультразвука. Безопасен для человека и домашних животных. Работает от сети 220 В. Пр-во: Россия.



Универсальная пила

3990 руб.

Пила типа «ротарайзер»:

- это лобзик, пила и ножовка — 3 в 1;
- пилит все: дерево, кафель, пластик, ламинат, гранит, мрамор, гипсокартон, ковролин и металл до 12 мм!

В подарок система пылеудаления! 27×25×11 см. Вес 2500 г.



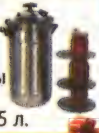
Автоклав

Сделайте заготовки сразу в банках:

- на газовой или электроплите;
- из мяса, рыбы, овощей;
- очень быстро (тушенку за 30 мин, соленья за 10 мин);
- сохранив все витамины и минералы;
- без вздутых банок;
- рассчитаны на 12-14 банок по 0,5 л.

50 крышек для закатки в ПОДАРОК!

Автоклав 22 (нерж. сталь) **11890 руб.**
Автоклав 24 (пищ. сталь) **6470 руб.**



Шнековая соковыжималка Мотор-Сич

2580 руб.

Извлекает почти 100% сока из овощей, фруктов и ягод. Быстро и без электричества!

Долговечна и надежна — сделана из чугуна. 32×27×13 см. Украина. Гарантия 6 мес.



Терка-шинковка

1360 руб.

- Натрет, шинкует сыр, овощи, фрукты, орехи;
- защищает пальцы;
- собирается за 30 секунд;
- продукты сыпаются в удобную емкость.

228×130×260 мм. Пр-во: Россия.



Сушилка для продуктов

Сушилка-1 (325×300 мм, загрузка 3 кг) **3390 руб.**
Сушилка-2 (475×400 мм, загрузка 7 кг) **3920 руб.**

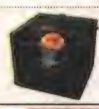
Высушите зелень, ягоды, фрукты, овощи и грибы. Не надо переворачивать! Сушка при t до 70° С сохранит витамины и микроэлементы. Пр-во: Россия. Гарантия 1 год.



Чудо-печь

1,8 кВт (на 40 м³) **2840 руб.**
2,6 кВт (на 60 м³) инфракрасная **3380 руб.**

Работает на дизеле и керосине (расход — 180 г/час). Не коптит! За 1,5 часа обогреет дом, дачу, склад и пр. (40-60 м³)! Пр-во: Россия. В продаже фитили.



Пленочный обогреватель

Черно-белый (120×58 см) **1790 руб.**
Фотопейзаж (100×60 см) **1990 руб.**

- Обогреет площадь 15 м² дома и на даче;
- не сушит воздух;
- безопасен — не обжигает (t = 75°). Россия.



Электрогрелки

«Сапог 3 в 1» **1590 руб.**
Электропростынь **2290 руб.**

- Согреют в холодные дни дома и на даче;
- облегчат боль в спине, ногах.

30-70 Вт. Пр-во: Россия. Гарантия 12 мес.



Сапоги «Сноу Бут» (ЗВА)

без меха с мехом
мужские (размеры: 40-47) **1390 руб. 1990 руб.**
женские (размеры: 36-41) **1290 руб. 1790 руб.**
детские (размеры: 26-39) **690 руб. 590 руб.**

- Для дачников, рыбаков, любителей активного отдыха;
- в 4 раза легче резины;
- от +20 до -30 °C;
- подошва не скользит.



Пояс для похудения «Сауна Белт»

50% ПОСЛЕДОВАТЕЛЬНО

С ним вы:

- теряете жир;
- талия уменьшается;
- добьетесь гладкой и эластичной кожи;
- выводите шлаки и токсины. Пр-во: КНР.

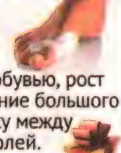
1980 руб. 990 руб.



Гелевый фиксатор при вальгусе

890 руб.

- Удерживает большой палец стопы и не дает ему отклоняться во время ходьбы;
- предотвращает сдавливание обуви, рост «косточки», нормализует положение большого пальца;
- надежно защищает кожу между пальцами от натертостей и мозолей.



Второй в ПОДАРОК!

Аппликатор магнитный

380 руб.

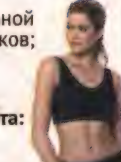
За счет воздействия специального магнита на рефлекторные зоны стопы аппликатор: устраняет воспаление и боль в ногах при варикозе, атеросклерозе сосудов ног; облегчает состояние ног при длительной нагрузке. В комплекте 1 шт. Пр-во: Россия.



Моделирующий бюстгалтер «АхБра»

980 руб.

- Поддерживает грудь с максимальной поддержкой;
- без швов и крючков;
- свобода движений даже при занятиях спортом. Размеры: S=86-89 см, M=91-94 см, L=98-102 см, XL=105-109 см. В комплекте 2 цвета: белый, черный. Состав: нейлон — 96%, лайкра — 4%. Пр-во: КНР.



Боди «Вторая кожа»

1990 руб.

- Скрывает животик, «ушки» на боках, обвисшие ягодицы за счет тканей — вискоза утягивает талию, сеточка приподнимает ягодицы и грудь;
- незаметно под одеждой из-за плоских швов, глубокого декольте и сеточки. Цвета — черный, бежевый. Размеры от 42 до 58.



Брюки «Голливуд»

2990 руб.

- Почувствуйте себя звездой Голливуда! Сшитые по специальной выкройке брюки: • скроют животик и «ушки» на боках;
- подтянут ягодицы;
- придадут фигуре форму «песочных часов»;
- визуально удлинят ноги. 3% эластан, 97% полиэстер, черный. Пр-во: КНР. В комплекте — 3 пары: с пуговками, молниями, клепками.



Швейная мини-машинка

«Мастерица» прямой и обратный ход, регулировка стежков, подсветка. **3290 руб.**

«Эконом» прямой ход. **1980 руб.**

- Прошивает толстые и тонкие ткани;
- ножной привод;
- рабочий механизм сделан из прочного сплава;
- работает от электричества и батареек.



Игрушка-повторюшка

«Куля Маша» **1190 руб.**
«Хомяк» **990 руб.**

- Двигаются;
- смешно повторяют слова. Смех и веселье гарантированы!



Курс «Бросай курить»

1890 руб.

Бросьте курить за 4 дня. Без физического и психологического недомогания. Помогает даже при огромном стаже курения. Метод удостоен международных наград! Россия.



МИР комфорта
www.mir-c.ru

Доставка по всей России и Казахстану

Предложение действительно до 30 сентября 2017 г. *Скидки предоставляются на товары с наименьшей стоимостью из заказа. На акционные товары скидки не распространяются. Скидка не превышает 25%.

ОГРН 1154350001057

ООО «МК-Групп» г. Киров, ул. Воробьевского, 107, отдел 40.

реклама

Звоните нам БЕСПЛАТНО прямо сейчас!

8-800-550-0402 (с 7:00 до 21:00)
8-800-7000-737; 8 (8332) 54-10-10; 54-12-00.

Пишите по адресу! 610026, г. Киров, а/я 10, отдел 40.

Размер 46-48. Длина по спинке 70 см.

ЖИЛЕТ-ПАЛАНТИН

Вы думаете, что связать такой жилет непросто? Ничего подобного! Свяжите полотно простым узором, а затем оберните его вокруг себя! Наверняка, потом вы сами придумаете, как еще можно носить эту простую, но стильную вещь.

Но сначала свяжите образец узора и в процессе вязания сверяйте полотно с выкройкой и своими мерками.

Вам потребуются: меланжевая пряжа (шерсть 50%, акрил 50%; 250 м/100 г) — 500 г, спицы № 3,5; игла для сшивания.

Узор — чередование 6 лицевых и 2 изнаночных петель.

Описание работы

Изучите **схему I**. Наберите на спицы 61 п.

Свяжите **1-й ряд**: 4 лиц., * 2 изн., 6 лиц. *, от * до * повторите до конца ряда.

2-й и все последующие лиц. и изн. р. вяжите, как смотрят петли (лицевые вяжите лицевыми, изнаночные — изнаночными). Через 25 см от начала вязания сделайте прорезную петлю, для чего закройте 6 п. (с 10-й по 15-ю), а в следующем ряду в этом же месте наберите 6 петель взамен закрытых.

Через 37 см от начала вязания разделите полотно на два: одно из 34, другое — из 27 п. Полотно из 34 п. располагается со стороны левой боковой линии, полотно из 27 п. — со стороны правой боковой линии. К каждому полотну со стороны разделения прибавьте по 1 п. и свяжите их по отдельности на высоту не менее 100 см от начала вязания.

Сборка. Связав все полотно, внимательно изучите **схему II**. Сверните полученное полотно пополам так, чтобы цельносвязанная нижняя часть полотна оказалась впереди, а полотна, связанные по отдельности, расположились сзади. Сшейте с изнанки левый боковой шов (отмечено буквой А). Незашитая часть будет горловиной жилета, а сгиб — правым плечом. Осталось полотно Б проложить по спинке, затем через левое плечо пропустить в ранее связанную открытую петлю из 6 п. на левой стороне переда. И вы получите интересный жилет с асимметричным бантом!

Схема I

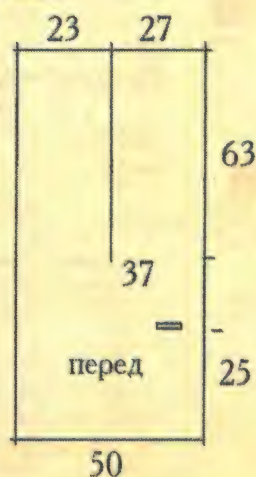


Схема II



Размер 46-48. Длина по спинке 60 см.

ЖИЛЕТ С ВОРОТНИКОМ-ШАЛЬКОЙ

Оригинальный жилет с большим воротником-шалькой, с застежкой на булавку и полочками, расходящимися уголками от центра, хорошо драпируется за счет узора и прекрасно подойдет к любой фигуре.

Не забудьте связать образец узора и в процессе вязания сверяйте полотно с выкройкой и своими мерками.

Вам потребуются: пряжа (шерсть 50%, акрил 50%; 300 м/100 г) — 550 г; спицы № 2,5; игла для сшивания, булавка для застежки.

Узор — чередование 4 рядов лицевой и 4 рядов изнаночной глади.

Описание работы

Перед, правая полочка: свяжите образец, наберите по образцу необходимое количество петель (примерно 80). Свяжите 4 лиц. и 4 изн. ряда, затем, чередуя их, свяжите полочку до линии проймы. Закройте со стороны бокового шва 4 п., в следующем ряду 3, затем 2, потом 2 раза по 1 п. До линии плеча вяжите без убавлений. Закройте петли для плеч (22 п.), оставшиеся петли провяжите на 9 см (половина длины линии горловины по спинке).

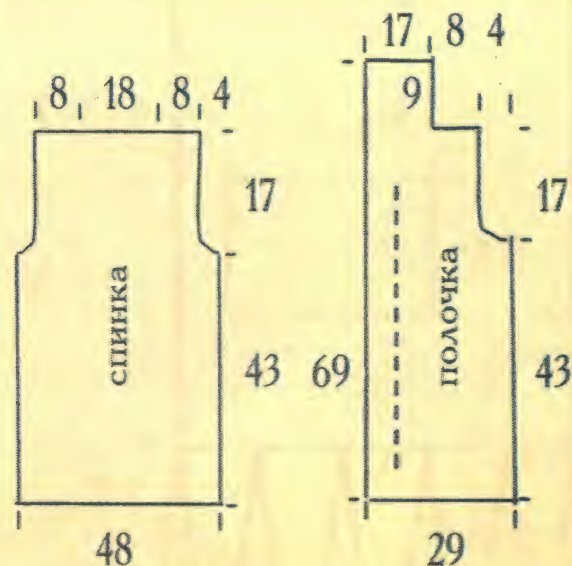
Левую полочку свяжите симметрично правой.

Спинка: наберите 130 п., свяжите 4 лиц., 4 изн. ряда и так же продолжайте чередовать ряды. По линии проймы закройте с каждой стороны спинки со стороны боковых рядов по 4, затем по 3, потом по 2 и по 2 раза по 1 п. До линии плеча вяжите без изменения рисунка и количества петель. Закройте все петли.

Воротник: по половине воротника у вас уже связано на каждой полочке. Соедините воротник и аккуратно сшейте с изнанки по центру спинки.

Если хотите, этот шов можно перенести на боковую линию — как продолжение шва на левом плече. Для этого при вывязывании полочек закройте на левой полочке все петли на линии плеча, а правую полочку после закрытия петель плеча вяжите на высоту не 9 см (1/2 часть длины воротника), а на 18 (длина воротника по спинке).

Сборка: сшейте боковые и плечевые швы. Дополнительной отделки проймы и полочек не требуется. Осталось примерить готовый жилет и застегнуть на красивую булавку.



Длина в готовом виде (без кистей) — 200 см.

ШАРФ С КАРМАНАМИ

Какая удобная, уютная и оригинальная вещь — шарф с карманами! Его можно надеть в офис как жилет, а можно как шарфом обернуть шею зимой.

Длинные кисти и не оформленные резинкой, а «закрученные» верхние части карманов дополнительно украшают шарф.

Вам потребуются: пряжа (шерсть 50%, акрил 50%; 250 м/100 г) — 550 г; спицы № 3; игла для сшивания.

Узор: чередование в полотне 4 изнаночных и 10 лицевых рядов.

Описание работы

Наберите на спицы 65 п. и свяжите полосу длиной 2 метра.

С 1-го по 4-й р. вяжите изн. гладью.

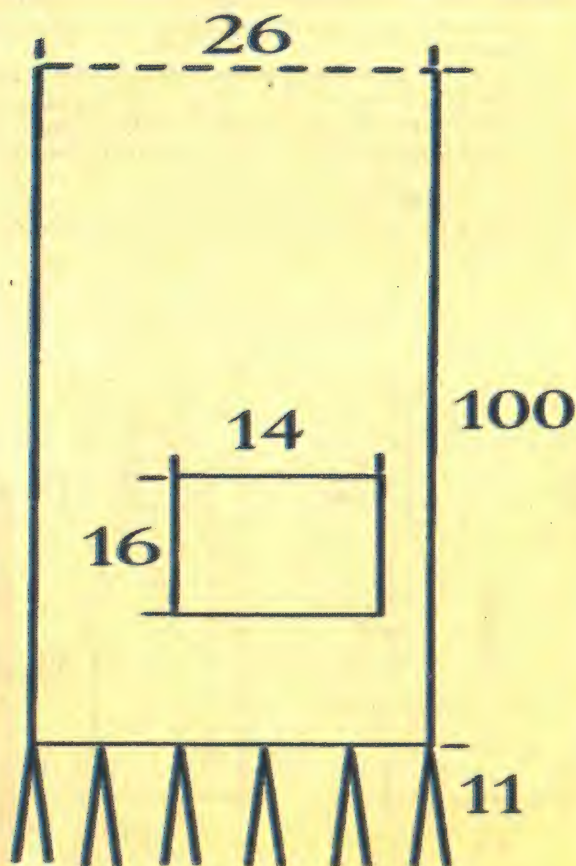
С 5-го по 14-й р. — лиц. гладью.

Повторяйте это чередование до конца вязания шарфа. Закончите 4 изн. р. для симметрии.

Карманы: наберите на спицы 28 п. и свяжите лиц. гладью 40 р. Петли закройте.

Сборка: пришейте карманы. Нарезьте нитки длиной 25 см и при помощи крючка сделайте по краю шарфа бахрому.

Подготовила Юлия ИВАНОВА



МОДНАЯ ОБУВЬ НОВОГО СЕЗОНА

Обувь осени и зимы — яркая и нестандартная. Благодаря неиссякаемой фантазии дизайнеров вам будет чем порадовать себя в холодное время года.

Меховые сапожки

Новинка сезона — мягкие и уютные сапожки из меха ярких и насыщенных цветов.

Блестящий выход!

Ботильоны, сапоги и полусапожки из серебристой кожи, украшенные металлизированными деталями — на пике моды.

Надписи и логотипы

Обувь для дизайнеров — все равно что чистый лист бумаги. На сапожках и туфлях они написали не только названия своих домов мод, но и все, что душе угодно.

Красные сапожки

Кожаные сапоги ярко-алого цвета — настоящий хит сезона!

Белые, как снег

Очень элегантные и утонченные сапожки, повторяющие форму ног, изысканные ботильоны или лодочки на шпильке — только белого цвета!

Футуристические каблук

Причудливая форма каблук в обуви черного цвета выглядит очень эффектно!

В два цвета

Обувь из кожи двух цветов — одно из новшеств сезона.

Пряжки

Если ваши сапожки или ботильоны декорированы патями с пряжками, ваш образ будет очень актуальным в наступающем сезоне.

Металлические украшения

в виде замков-«молний», а также самой разнообразной блестящей фурнитуры — гарантируют успех!

Комплект из обуви и носков,

выполненных в одном стиле, с одинаковыми украшениями, идеально гармоничен.

Подготовила
Марина ГРУЗДЕВА



БЕРЕТ И ШАПКА С УШКАМИ

Милый и забавный «кошачий» аксессуар сделает ваш образ оригинальным и необычным.

Для его изготовления вам понадобятся лоскут ткани в цвет берета, калька, нитки в тон, иголки и ножницы.

Сначала сделайте выкройку ушек, нарисовав на кальке полу-круг, и вырежьте ее. Затем вырежьте четыре детали ушек, стачайте их по две на швейной машинке, выверните налицо и пришейте вручную к берету. Дополнительно ушки можно украсить «сережками» в виде сверкающих стразов, эффектных пуговиц, колечек или металлической фурнитуры, а на отвороте шапки – вышить кошачьи усики и носик.



УКРАШЕНИЕ ДЛЯ БОТИЛЬОНОВ

Замшевые или кожаные ботильоны без рисунка можно декорировать интересным украшением.

ИДЕИ ДЛЯ ЖАКЕТОВ

Сентябрь – время обновления делового гардероба, главной составляющей которого является жакет или блейзер. Вот несколько идей для его преображения.

Придать образу романтическое настроение, пришив к рукавам длинные рюши контрастного цвета.

Декорировать всю поверхность жакета с помощью разноцветных термонаклеек – например, в виде фантазийных цветов или птиц.

Расположить на полочках несколько контрастных пуговиц в виде геометрической композиции.

Акцентировать конструктивные швы с помощью длинных шнуров разных цветов, завязав их бантиками.

Украсить жакет контрастной отстрочкой и ложными петлями.

Дополнить жакет текстильными брошами, разместив их на лацканах и воротнике, широким кожаным поясом с пряжкой и прикрепить к нему сумку-карман из эффектной ткани.

Нашить на планки и кокетки необычное украшение из выкрашенной краской из баллончика... металлических крышек и ключей от банок с прохладительными напитками – кстати, эта идея подсмотрена нами в коллекции Дома высокой моды Марни, так что выглядеть вы будете очень актуально!



44 Своими руками **КАРДИГАН С КОЖАНЫМИ ПОЛОЧКАМИ**

Из обычного трикотажного кардигана в стиле бейсик можно за пару часов соорудить модную вещь, заменив его полочки на кожаные.

Для этого отрежьте полочки у жакета, оставляя по полтора сантиметра по проймам рукавов и боковым швам на припуски. Отрезанные детали послужат вам в качестве выкроек для новых полочек из кожи. Верхний край оставьте прямым – полочки будут красиво драпироваться у горловины. Выкроенные детали приметайте на место старых полочек.

После примерки прострочите швы на швейной машине и обработайте оверлоком.



КОЛЬЕ ИЗ ЛЕНТ И ТРУБОЧЕК

Довольно простое в изготовлении украшение
выглядит очень оригинально!

Его можно сделать из трикотажа, искусственной
или натуральной кожи или замши, а также обычных
шнуров разных цветов. В качестве трубочек подой-
дут даже старые толстые фломастеры. Их нужно
отрезать по нужному размеру и выкрасить золоти-
стой краской из баллончика.



НАКИДКА- ПОНЧО

Обшейте прямоугольный ку-
сок плотной трикотажной тка-
ни кожаной бейкой.

Подверните верхний край на
1/3 и на сгибе вырежьте гор-
ловину, которую так же отде-
ляйте бейкой. Сшейте попар-
но углы ткани и украсьте
перед пончо кожаной бахро-
мой.

46 Своими руками **ПОЯС С КОЛЬЦОМ**

Всего лишь одна деталь меняет образ целиком! Крупное металлическое кольцо прикрепляется к поясу с помощью шлевки, выполненной из кожи подходящего цвета. Эффект – потрясающий!





СВИТЕР + РУБАШКА

Интересная идея для обновления свитера! Отрежьте у рубашки нижний край изделия и рукавов и пришейте их к свитеру. Предварительно распорите рукава свитера по внутренним швам на несколько сантиметров. Дополните манжеты рубашки эффектными завязками-узлами.

КЛАТЧ С РЕМНЯМИ

Простенький клатч вполне способен стать хитом сезона, если дополнить его парочкой ремней с металлическими пряжками – в тон или контрастного цвета.



КНОПКИ ДЛЯ ШЛЯПКИ

В арсенале каждой швеи-мастерицы найдется «коллекция» разрозненных кнопочек, блочек и другой металлической фурнитуры. Наклейте все это богатство на фетровую шляпу с помощью клеевого пистолета, и у вас получится новый модный аксессуар!

Подготовила Валентина КИРНОС

48 Интерьер В ПОМОЩЬ СТУДЕНТАМ

Отправляясь на учебу в другой город, студенты сталкиваются с необходимостью с нуля организовывать свое жизненное пространство в общежитии или на съемной квартире. Причем, желательно бюджетно, без лишних затрат. Но при этом хочется и уюта, и комфорта, и удобства, и экономии места, что особенно актуально для общежития, где практически нет одностанных комнат и приходится делить ее с другими студентами. Предлагаем несколько идей по организации пространства и созданию уюта в таких местах.

РАБОЧЕЕ МЕСТО

● Тетради, учебники, ручки и карандаши. Куда все это девать? Устройте полочки и емкости для хранения из обычных обувных коробок, скрепив их зажимами для бумаг.

● Такие зажимы пригодятся, чтобы прикрепить к краю стола шнуры для зарядки ноутбука. Ведь к ним можно будет по очереди подключать ноутбуки всех проживающих в комнате.

● Если вам достался в наследство старенький стеллаж для книг и письменных принадлежностей, его можно замаскировать, сшив из плотной ткани шторы с карманами. Они помогут скрыть даже самый непрезентабельный на вид старый стеллаж.

МЕСТО ДЛЯ ХРАНЕНИЯ

● В общежитии постоянно не хватает места для хранения одежды и обуви, поэтому желательно использовать не только емкость шкафа, но и его дверцы. Прикрепите к ним штанги, чтобы повесить шарфы и платки, а если навесить на штангу крючки, то можно развесить и обувь.

● Под хранение обуви можно использовать обычные картонные упаковочные коробки. А можно, убрав боковую сторону, переложить ряды башмаков картонками и спрятать коробку под кровать. Поскольку она открыта с одной стороны, вам будет видно, какую пару надо достать.

● Из нескольких коробок можно соорудить вертикальное хранилище, надо лишь свернуть кармашки, склеить их скотчем, а потом вставить один в другой. Такое хранилище можно установить в углке шкафа или расположить в узком простенке.

УЮТНЫЙ УГОЛОК

● Аппликации сегодня очень популярны. Ими украшают са-

мую модную одежду и аксессуары. Почему бы не распространить этот тренд и на декорирование мебели? Например, оформить с их помощью однотонное кресло. Купите в магазине для рукоделия термоаппликации на свой вкус и наклейте их на поверхность кресла, прогладив горячим утюгом. Простые аппликации наклейте с помощью клеевого пистолета.

● Развесить келки, сумочки и другие аксессуары на двери — идея банальная. А вот если предварительно нарисовать на ней фонарный столб с проводами, вешалка на двери станет оригинальным арт-объектом.

● Отгородиться от внешнего мира и создать себе уютный уголок позволит очень простой прием: зонирование пространства с помощью занавески, изготовленной из шнуров, бельевой веревки, разноцветной пряжи или лент.

Для ее изготовления вам понадобится палка достаточного размера и что-нибудь из предложенного выше материала. Длину шнуров можно скорректировать по своему вкусу.

● Из новогодней гирлянды и куска белого пластика у вас может получиться замечательный ночник, который создаст уютную атмосферу в комнате. Гирлянда приклеивается с обратной стороны «облака» с помощью клеевого пистолета.

● Оригинальная фотогалерея поможет декорировать пространство на стене и создать яркий акцент в помещении. Вам понадобятся одинаковые деревянные рамки, цветная бумага с переходом оттенка от пастельного к более насыщенному и черно-белые фотографии. Покрасьте рамки в белый цвет, из цветной бумаги изготовьте паспарту, наклейте черно-белые фотографии (их можно распечатать на принтере) и повесьте на стену.





Подготовили
Валентина ЖИЛИНА
и Валентина КИРНОС

МУЖСКИЕ СТРАХИ И... ЖЕНЩИНА

Чувствовать себя сильным и уверенным, держать слово, не бояться брать на себя ответственность, хорошо зарабатывать — вот качества, которые воспитывают в мальчиках с детства. Общество предъявляет к ним высокие требования, и они вынуждены их выполнять. И если вдруг мужчина оказывается не в состоянии оправдать ожидания окружающих, ему остается только маскировать свои недостатки и жить под страхом неудач.

Но большая часть мужских страхов связана не с общественным успехом, а с женщинами. Поэтому любящая женщина, зная об этих страхах, в состоянии помочь своему мужчине избавиться от них. Именно помочь, а не убедить, что все они — чушь и ерунда. Ведите себя так, чтобы, не упоминая о его страхах, поддержать своего мужчину, придать ему уверенности в себе и убедить, что он может всё и способен преодолеть любые трудности.

«МЕНЯ ДЕВУШКИ НЕ ЛЮБЯТ!»

Первые мужские страхи появляются в подростковом возрасте. Неудачи на личном фронте, которые, в силу возраста, воспринимаются как горе-горькое, накладывают отпечаток на отношения мужчины с женщинами и иногда на всю жизнь. Подспудное ожидание провала не позволяет ему общаться с девушкой непринужденно и свободно: он как будто ждет, что его вот-вот прогонят. Такая же неуверенность и настороженность часто проявляется и у взрослых мужчин. После нескольких неудач они перестают знакомиться с представительницами противоположного пола. Некоторые получают пожизненный комплекс и полную уверенность, что полноценные отношения с женщинами не для них, так их пугает вероятность быть отвергнутыми. А другие из-за причиненных в юности страданий вообще превращаются в женоненавистников.

ЧТО ДЕЛАТЬ? С таким «подранком» можно встретиться в коллективе, в клубе по интересам, на вечеринке друзей. Он вряд ли решится подойти к вам и завести разговор, но ничто не мешает сделать это вам. Он показался вам интересным? Проявите инициативу: попробуйте завести разговор на нейтральные темы, проявив по отношению к нему доброжелательность и мягкость. А если понравится общаться, предложите продолжить знакомство. Вытащить мужчину из «ямы» страха можно, только начав отношения с дружбы.

«Я НИКОМУ НЕ НУЖЕН!»

Этот страх мужчины стали испытывать в последние десятилетия. Двести и даже столет назад никому из мужчин и в голову бы не пришло, что

он не нужен. На них держалось всё: дом, работа, хозяйство. Для девушки, лишившейся родителей, искали хоть какого-то родственника-мужчину, чтобы он взял опеку над ней. Но распространение феминизма привело к тому, что женщины стали сами себя и обеспечивать, и защищать, и строить дома и бизнес, и даже рожать детей — только для себя. В такой ситуации всякий нормальный мужчина рано или поздно задает себе вопрос: «А зачем ей нужен я?» Постель, душевные разговоры, общие развлечения — это понятно, но непонятно, почему он не нужен для чего-то простого и жизненного — принести сумки с рынка, починить кран. Именно такая необходимость в них мужчинам понятна. А если он, по его мнению, оказывается ненужным, значит, рано или поздно, его попросят на выход.

ЧТО ДЕЛАТЬ? Даже если вы абсолютно уверены, что сами сделаете какое-то дело лучше и быстрее, поручите его мужу. Если что-то выйдет не так, потом можно переделать, но так, чтобы он не знал об этом. Просите помощи, говорите, как вам нужна его поддержка, перекладывайте на мужские плечи всё, что не хотите нести на своих, и даже мысли о ненужности не появится в его голове.

«НИЧЕГО НИКОМУ НЕ СКАЖУ!»

Женщины не могут жить без общения. Им обязательно надо делиться с кем-то своими жизненными переживаниями, эмоциями. Наверное, поэтому нежелание мужчин поделиться своими проблемами, излить душу, страх проболтаться о чем-то сокровенном — один из самых непонятных и неприятных для женщин мужских страхов. Нам ведь обязательно надо знать, что любимый думает и чувствует. А для мужчины поделиться чем-то сокровенным значит,

стать уязвимым, открытым для удара в самое больное место. Откровенность лишает мужчину защиты, позволяя ощущать себя слабым.

ЧТО ДЕЛАТЬ? Не провоцируйте этот мужской страх. Если ваш мужчина не любит откровенничать, не вынуждайте его разговаривать на щепетильные для него темы. Сами начните озвучивать проблему за него: «Наверное, ты чувствуешь себя...» Не помогает? Все равно молчит или уходит от ответа? Не приставайте с расспросами, просто вспомните, что подавляющее большинство мужчин вообще не любит говорить «за жизнь», им проще сделать что-то существенное, чем выдавить из себя слова любви, нежности или жалобы. Отсюда и паника, в которую впадает любой мужчина, заслышав фразу: «Мне надо с тобой поговорить». В его голове мгновенно проносятся сотни вариантов серьезнейших и тяжелейших разговоров — один страшней другого: измена, развод, смертельный диагноз и т. д. А вы собирались всего лишь предложить ему идею проведения предстоящего отпуска! Хотите что-то обсудить или узнать его мнение по какому-то вопросу — говорите без этой угрожающей преамбулы.

«МЕНЯ НИКТО НЕ ПОЛЮБИТ!»

Помните слова из песни Апиной «Я его слепила из того, что было, а потом что было, то и полюбила». Так вот, большинство мужчин боятся, что такими, какие они есть, их никто полюбить не может. Всякому человеку свойственно желание совершенствоваться, достигать результатов, добиваться целей, побеждать и получать



награды. Во многих мужчинах это стремление к достижению новых вершин неистребимо, и пока не все они покорены, им кажется, что они не настолько хороши, чтобы составить чье-то счастье. Но нам-то, женщинам, понятно, что любить его надо таким, какой он здесь и сейчас. А что будет дальше, покажет будущее. Этот страх особенно остро терзает тех мужчин, у кого ничего нет, и тех, у кого есть все. Первый считает, что его нельзя любить, потому что у него старые жигули и непрестижная работа, второй боится, что его будут любить не за чуткое сердце и ранимую душу, а за доходный бизнес и особняк в престижном районе.

ЧТО ДЕЛАТЬ? Этот страх можно вылечить только одним способом: любить и чаще говорить ему: «А я все равно люблю тебя, просто люблю».

«У МЕНЯ НИЧЕГО НЕ ВЫЙДЕТ!»

Никто не сможет переубедить мужчину, что его мужественность проверяется и подтверждается не только в постели и умении зарабатывать деньги. Для всех мужчин это — аксиома, а значит, почти всех их терзает страх сексуальной и финансовой несостоятельности. Если одновременно ждать этого и бояться — то непременно где-то когда-то произойдет сбой. А страх после того, как это хотя бы однажды случилось, будет терзать и преследовать постоянно.

ЧТО ДЕЛАТЬ? Если вы стали свидетельницей осечки, ни в коем случае не высказывайте разочарования, укоризны и будьте очень осторожны в высказываниях. Иначе слова «Неудачник!» или «Импотент!» могут стать для мужчины приговором на всю оставшуюся жизнь.

Хуже этого только смех. Он и так боится стать предметом насмешек, а уж в таких важных вопросах и подавно.

«Я НЕ ИДУ С НИМ НИ В КАКОЕ СРАВНЕНИЕ!»

Очень часто неуверенность в себе прорывается в мужчинах страхом оказаться хуже, чем бывший мужчина его возлюбленной. Он начинает сравнивать, заваливая даму вопросами и пытаясь выяснить, чем он для нее лучше бывшего. И если никаких видимых его мужскому глазу причин не увидит, доказать, что женщина обычно любит не за что-то, а просто так, будет очень непросто. Подобным сравнением не заморочится разве что красавчик с накачанным телом, считающий себя пупом Вселенной.

ЧТО ДЕЛАТЬ? Ни в коем случае не сравнивайте мужчин публично и не вдавайтесь в детали прошлых отношений. На вопросы отвечайте неохотно — вы не

хотите вспоминать прошлое. Но старайтесь больше хвалить своего избранника, подчеркивать, насколько он хорош в том или ином деле.

«ХОЧУ СОХРАНИТЬ СВОЮ СВОБОДУ»

Нежелание жениться, панический ужас в глазах в ответ на сообщение о беременности — все это проявления страха потерять независимость, пресловутую мужскую свободу. Причем беременность пугает особенно сильно, ведь от предложения руки можно увилить довольно долго, совсем другое дело, если речь идет о появлении малыша. Кстати, именно поэтому крайне редко сохраняются браки «по залету». Даже если все хоть и черпающим шагом, но шло к свадьбе, шанс сохранить брак еще есть. А если перспектив не было никаких, мужчина никогда не примирится с тем, что его вынудили жениться. Страх перед потерей свободы, женитьбой или незапланированной беременностью спутницы жизни объясним, и многие мужчины избавляются от него... женившись.

ЧТО ДЕЛАТЬ? Не давите на мужчину, если он, по вашему мнению, не торопится на вас жениться. Не должно быть даже намека на вынужденность такого шага. Либо воздействуйте на него мягко и незаметно, либо откажитесь от этих отношений. Никогда не надейтесь, что одной вашей любви будет достаточно для счастья, а главное — склонить любимого к браку. Поверьте, гармоничные отношения никакого одностороннего перекоса не терпят.

«МНЕ СТЫДНО БЫТЬ НАХЛЕБНИКОМ»

Постулат, что мужчина должен приносить в семью деньги и содержать ее, много веков. В последние десятилетия, когда женщины из домохозяек превратились в работниц, к нему добавилось утверждение, что денег в семью муж должен приносить больше, чем жена. И хотя основная масса мужчин по-прежнему зарабатывает больше, чем их жены, женщин, которые не просто могут содержать себя, но зарабатывают очень большие деньги, становится все больше. Причем, сами они относятся к такому положению вещей вполне спокойно, если только муж не превращается в нахлебника и бездельника. Но мужчинам кажется, что самодостаточные женщины относятся к своим несостоятельным мужьям снисходительно, а когда берут в свои руки все бразды правления, то отодвигают мужей на второй план.

ЧТО ДЕЛАТЬ? Помочь своему мужчине реализоваться в профессии, чтобы его заработок был хотя бы на том же уровне,

что и ваш. Если такой возможности нет, не афишируйте свое финансовое превосходство, ведь мужу вовсе не обязательно знать, каковы истинные размеры ваших доходов, если только он не ваш бухгалтер, а главное, никогда не попрекайте мужа низким заработком.

«ЗАЧЕМ ЕЙ ТАКОЙ IQ?»

Мужчины боятся умных женщин с мужским складом ума. Но если женщина не только умна, но и мудра, она поможет своему избраннику преодолеть и страхи, и комплексы. А умная женщина с мужским складом характера иногда, наоборот, может с легкостью сыграть на каждом из мужских страхов. Несмотря на мужское предубеждение, что все умные женщины — стервы, это не так. Но даже умные образованные женщины, отлично владеющие логикой, хотят во всем противопоставить себя противоположному полу.

А почему мужчины не стремятся к конкуренции с женщинами? Им ее и в мужской среде хватает, от отношений с женщинами они ждут совсем другого. Вот и получается, что умницы и красавицы зачастую несчастны в личной жизни. И дело вовсе не в том, что «мужик измелечал».

ЧТО ДЕЛАТЬ? Прежде всего, не выражайте явно своего превосходства. Многие мужчины сторонятся умных женщин, потому что потеряться на их фоне им стыдно и обидно. Не упрекайте мужчину в медленном мышлении, не указывайте на туподумство и невежество.

Главное — поймите, что лучший способ побороть мужские страхи — это принять их. Да, они есть, так же как и женские. Но не надо подчеркивать их и утверждать, что это пустяки. Подумайте, как помочь от них избавиться.

Подготовила Мария ДРОНОВА



КЛАУДИА
ШИФФЕР

Знаменитая супермодель и сегодня выглядит сногшибательно. Поддерживать форму ей помогает любимый йогурт. Она часто добавляет в этот полезный продукт пророщенные зерна пшеницы или фрукты.

ВИКТОРИЯ
БЕКХЭМ

Стройняшка из «Спайс Герлз» пристально следит за своей фигурой, поэтому не допускает появления вредных продуктов в своем рационе. На завтрак Виктория предпочитает салат — фруктовый или овощной, а запивает эту красоту зеленым чаем без сахара.



ГВИНЕТ ПЭЛТРОУ

Последовательница макробиотической диеты, знаменитая актриса всегда начинает свой день со стакана воды с лимонным соком. Блюдо, которое звезда выбирает на завтрак, должно быть обязательно приготовлено в духовке, без добавления сахара. Это может быть творожная или крупяная запеканка с фруктами.



ДЖУЛИЯ РОБЕРТС

Любимица публики не боится плотно позавтракать — так, чтобы чувство голода не беспокоило аж до самого обеда. Утро звезда начинает с овсяной каши с фруктами, омлета или запеченного лосося. Любит актриса позавтракать и печеной картошечкой с зеленью, а на десерт съест суфле из персиков с шоколадом или собственноручно приготовленное мороженое из йогурта. Такой завтрак позволяет ей не переборщить с обедом и сделать ужин — минимальным.

ЗВЕЗДНЫЙ
ЗАВТРАК

Как известно, правильный завтрак — залог здорового питания, благодаря которому сохраняются молодость, идеальная внешность, красивые волосы и кожа — все, что так необходимо тем, кто всегда находится под прицелом зрительского внимания. Что же предпочитают на завтрак знаменитости? Любят ли они ту же простую еду, что и их поклонники, или, в соответствии со своим звездным статусом, выбирают нечто дорогое и экзотическое? Давайте попробуем заглянуть в тарелки к нашим любимым звездам.

АНДЖЕЛИНА
ДЖОЛИ

Красавица просто обожает яйца! На завтрак она не прочь полакомиться яичницей с беконом, помидорами и красным перчиком. А еще она очень любит сэндвичи — например, рыбные — с лососем или сардинами. Из фруктов предпочитает виноград, а чай пьет с медом.

ДЖЕННИФЕР
ЛОПЕС

Обладательница роскошных форм подходит к выбору завтрака очень основательно. Судите сами — ее утро начинается с запеченного в духовке омлета из шести яиц с колбаской, приправленным горчицей, сухариками и тертым сыром. Наверное, в течение дня звезда не ест больше ничего, иначе как ей удастся сохранять свою фигуру? Скорее всего, помогает отличный обмен веществ. Что ж, остается только позаботиться!

ЛЕОНАРДО
ДИКАПРИО

Как известно, актер не может прожить ни дня без фаст-фуда, за любовь к которому ему приходится расплачиваться постоянной борьбой с лишними килограммами. На завтрак Лео выбирает компромиссный вариант — например, сэндвич, но с большим количеством овощей и постной ветчиной.

СИЛЬВЕСТР
СТАЛЛОНЕ

Один из самых мужественных актеров на планете завтракает... фруктовым салатиком из яблок, груш, бананов, апельсинов и киви, одобренных нежирным йогуртом. Из напитков предпочитает черный чай с сахаром.

Кэм часто выкладывает на своей страничке в Сети фотографии своих блюд на завтрак. Обычно это овощи и фрукты. Бесспорным фаворитом актрисы на утреннем столе является авокадо. Она может есть его в виде пюре, супа или сырым — просто выковыривая ложечкой вкусную мякоть.



РИЗ
УИЗЕРСПУН

«Блондинка в законе» не может начать свой день без чашечки крепкого кофе-эспрессо или капучино и блинчиков с фруктами.



МИРАНДА
КЕРР

Если бы звезда пригласила вас на завтрак, вы бы пришли в восторг от ее банановых блинчиков с кокосовым сиропом — любимого блюда актрисы. Запивать их Миранда предложила бы вам зеленым чаем без сахара.



МИЛА
ЙОВОВИЧ

Актриса предпочитает здоровую пищу и обязательно начинает свой день с чего-нибудь полезного — например, с тарелочки мюсли с бананами, грецкими орехами и сушеными кокосовыми хлопьями.



БРИТНИ
СПИРС

Как однажды певица написала на своей страничке в «Инстаграмм», «есть вещи, которые не меняются никогда! Мои любимые — навсегда!!!» Таким образом Бритни прокомментировала фотографию своего завтрака — тостов с сыром, помидорами и базиликом.



МАДОННА

Певица, которая всегда выглядит как минимум на двадцать лет моложе, уже несколько лет подряд предпочитает один и тот же завтрак: овсяную кашу без соли, сахара и масла. Вы бы так смогли?



ДЖАСТИН
ТИМБЕРЛЕЙК

Сладкоголосый певец начинает свое утро с порции домашних вафель с миндальным или льняным маслом и яичницы из двух яиц. После этого он отправляется на зарядку, а затем съедает еще пару яиц. «Я обычно много тренируюсь, поэтому мне требуется много белковой пищи», — объясняет Джастин.



БЕЙОНСЕ

«Я не могу обойтись без завтрака, — признается певица. — Обычно это овощной смузи, яичница или кукурузные хлопья с обезжиренным молоком».

Подготовила
Марина ХРИСТЕНКО



КЛОД ДЕБЮССИ: МЕЧТАВШИЙ О МУЗЕ И НЕ ЖЕЛАВШИЙ СЛАВЫ

Стремление к славе, к известности свойственно многим людям — особенно, из мира искусства. И в этом отношении знаменитый французский композитор-новатор Клод Дебюсси — исключение. Он не искал успеха у публики, всю жизнь избегал популярности и никогда не бывал, например, на постановках собственных опер. Зато, как всякий творческий человек, мечтал о Музе, что принесет вдохновение и радость созидания. Судьбе было угодно сделать ему такой подарок...

«СПОСОБ СОТИРОВКИ ЗВУКОВ»

Ашиль-Клод Дебюсси, будущий кавалер ордена Почетного легиона и ведущий представитель музыкального импрессионизма, родился 22 августа 1862 года в Сен-Жермен-ан-Ле (пригород Парижа) в семье мелкого торговца — владельца небольшой посудной лавки. В детстве Клод часто бывал в Каннах у своего крестного отца — банкира Ароза. Там, у крестного, Клод получил первые уроки фортепиано. А в десятилетнем возрасте мальчик поступил в Парижскую консерваторию. Занимался в классах фортепиано, сольфеджио, органа.

Родители мечтали, чтобы их сын стал виртуозом, а потому заставляли его заниматься много часов в день. Учился Дебюсси довольно успешно, был одним из лучших — получил два диплома с отличием: за аккомпанемент и за контрапункт и фугу. В 1877 году профессурой был довольно высоко оценен фортепианный талант ученика — ему была присвоена премия за исполнение сонаты Шумана. Такое начало жизни в музыке могло привести только к академизму. Но в жизни Дебюсси все произошло наоборот...

И ребенком, и уже будучи подростком, Клод обычно был молчалив, замкнут в себе, погружен в мечты, неуклюж и неловок, и очень застенчив. Тем не менее, он оказался способен на открытый конфликт.

Верный школьному учебнику гармонии, преподаватель Эмиль Дюран не мог смириться даже с самыми скромными экспериментами своего ученика. А тот протестовал против навязывания жестких догм, толком еще даже и не умея выразить — или тем более обосновать! — свой протест. Он жаждал новых путей в музыке, а его преподавателям казалось это недопустимым! Много лет спустя Дебюсси написал об этом эпизоде: «Гармония в таком виде, как ее преподают в консерватории, представляет собой напыщенно-смешной способ сортировки звуков»...

Не раз и впоследствии между Дебюсси и некоторыми профессорами консерватории возникали острые конфликты, осложнявшиеся вспыльчивым характером молодого композитора. Несколько неоднозначно читается сегодня официальный отзыв Академии о творчестве человека, которому предопределено было стать провозвестником импрессионизма в музыке: «Несомненно, Дебюсси не грешит плоскими оборотами и банальностью. Наоборот, его отличает ясно выраженное стремление к поискам чего-то странного и необычного... Он должен особо остерегаться расплывчатого импрессионизма, столь опасного врага правды в произведениях искусства»...

МУЗЫКА, ЛЮБОВЬ И... ЛОШАДИ

По воспоминаниям современников, Дебюсси был не только одаренным композитором и музыкантом, но и весьма эмоциональным человеком, и очень влюбчивым. Истинный француз!

Будучи ограничен, если не сказать — весьма стеснен — в средствах, Дебюсси, обучаясь в консерватории, искал различные пути заработка, а зарабатывать он мог только как музыкант...

В 1880 году семнадцатилетний Дебюсси был принят «на службу» в качестве домашнего пианиста и учителя музыки в семью богатой русской меценатки Надежды фон Мекк, которая покровительствовала многим русским музыкантам — прежде всего, П.И. Чайковскому. Вместе с ее семейством Дебюсси совершил путешествие по Швейцарии и Италии, а лето 1881-го и 1882 годов провел в имении фон Мекк Плещеево под Москвой. Пребывание в России благотворно сказалось на развитии молодого музыканта: в доме фон Мекк Дебюсси познакомился не только с музыкой Чайковского, Бородина, Мусоргского, Балакирева, но и с самими композиторами, много с ними общался. Несколькими годами позже он даже сделал переложения нескольких танцев

из «Лебединого озера»...

И вот влюбчивость и романтические мечтания подвели юного музыканта. Пятнадцатилетняя дочь фон Мекк София вскружила ему голову, и он рискнул просить у Надежды Филаретовны руки ее дочери.

Однако юного француза, с которым хозяйка до этого подолгу с удовольствием беседовала о музыке, сразу поставили на место. Ответ фон Мекк был столь же краток и сух, сколь и неприятен для самолюбия юноши: «Дорогой месье, не будем путать Божий дар с яичницей! Помимо музыки я очень люблю лошадей, но это вовсе не значит, что я готова породниться с конюхом...» От места ему было отказано.

МУЗЫКА, ЛЮБОВЬ И... ПОЕЗДКА В РИМ

Но, как мы упомянули, Дебюсси же был французом: уже вскоре после возвращения в Париж оказалось, что его сердце и его талант созрели для чувств к мадам Ванье — богатой певице, любительнице мелкой поманке. Дебюсси в поисках заработка поступил аккомпаниатором в вокальную студию, где и познакомился с нею.

Любовные отношения с мадам Ванье имели определенные последствия. Во-первых, она значительно расширила круг знакомств Дебюсси и ввела его в парижскую художественную богему. Во-вторых, молодой композитор сочинил для возлюбленной несколько изысканных романсов, среди которых был и такой шедевр, как «Мандолина» на слова Поля Верлена — романс, в котором уже ярко проявилась самобытность таланта Дебюсси...

Несмотря на прекрасные романсы, роман с мадам Ванье все-таки закончился. Дебюсси присвоили Большую Римскую премию, дающую возможность обучаться в Италии, однако маэстро никак не мог оторваться от «аккомпаниаторства». Но тут в ситуацию вмешался месье Ванье: заподозрив неладное, он «убе-

дил» Дебюсси, что тот совершает ошибку, откладывая поездку в Рим...

Когда наш романтически настроенный герой вернулся через два года в Париж, мадам Ванье дала ему понять, что о возрождении былых отношений речь вести не стоит.

ГАБРИЭЛЬ И ЛИЛИ: КОГДА УМИРАЮТ МУЗЫ...

Разрушение в очередной раз романтических иллюзий не добавило и так непростому характеру Дебюсси положительных качеств. Видимо, в какой-то мере изменилось и его отношение к женщинам — следующие лет пятнадцать его жизни были связаны с несколькими женщинами, и нельзя сказать, что Дебюсси вел себя достаточно благополучно.

У него завязались отношения с молодой блондинкой Габриэль Дюпон. Она поселила его у себя, исправно работала и исправно обеспечивала возлюбленного материально в течение почти десяти лет — чтобы он мог беспрепятственно заниматься сочинением музыки. Надо признать, Дебюсси так же исправно и плодотворно сочинительствовал — Габриэль рождала в нем вдохновение, и из-под его пера выходили симфонии, прелюдии, ноктюрны. Большой успех выпал на долю его сочинения для оркестра «Прелюдия к «Послеполуденному отдыху фавна» — ей суждено было стать своеобразным манифестом нового музыкального течения: импрессионизм.

Но так же исправно он, когда откладывал перо в сторону, изменял своей музыке. Она же оставалась верной ему всегда. Даже когда узнала, что ее любимый Клод помолвлен с певицей Терезой Роже — правда, помолвка была разорвана после того, как в совместной поездке в Брюссель Дебюсси изменил Терезе.

И все-таки Габриэль не выдержала: случайно найдя любовную записку, написанную Клоду какой-то его знакомой, муза композитора попыталась застрелиться...

Вскоре после выхода из больницы она познакомилась и подружилась с Розали Тексье — молодой темноволосой красавицей, работавшей в небольшом магазинчике по соседству. Подружки часто встречались, пили вместе кофе и проводили время за дружескими беседами. Клод, который продолжал жить с Габриэль, как будто ничего и не произошло, поначалу подсмеивался над Розали, но уже вскоре перешел к комплиimentам, а еще через несколько месяцев она получила от него письмо — Дебюсси грозил самоубийством, если Розали не выйдет за него замуж!..

Они поженились в октябре 1899 года. Молодожены были так бедны, что даже в день свадьбы Дебюсси пришлось давать урок, чтобы на полученные двадцать франков накормить гостей.

Новая муза принесла новое вдохновение, и следующие пять лет для Дебюсси-

си-композитора были временем зрелости и создания, быть может, самых интересных и значительных произведений.

Его муза — Лили, как он ее называл — не только вдохновляла его мысль и будила творческую фантазию. Она была еще и молода, красива и преданна ему абсолютно: эта очаровательная девушка боготворила своего мужа и его музыку.

Но через пять лет Дебюсси встретил женщину, ставшую новой — и последней — музой в его жизни!

Лили, приняв, что перестала быть для Дебюсси главной вдохновительницей, не могла принять, что не будет для него и любимой. Ирония судьбы и их отношений: она решается на самоубийство! Ее нашел вернувшийся Дебюсси, которому она послала записку о своем решении. Врачи спасли Лили — но вернуть Дебюсси это уже не могло...

МУЗЫКА ДЛЯ ЭММЫ

Клод Дебюсси и Эмма Бардак — не самый широко известный композитор и жена богатого аристократа, дама из высшего общества...

Преуспевающий парижский банкир Сигизмунд Бардак нанял Клода учителем к своему сыну. Однако репетиторство продлилось недолго: быстро выяснилось, что таланта к сочинению музыки у сына банкира нет. Месье Бардак обиделся и указал наставнику на дверь. Придя домой, Клод обнаружил корзину роскошных роз и записку от мадам Эммы Бардак с пожеланиями творческих успехов. Так начались их отношения.

...В июле 1904 года Дебюсси ушел от Лили, а Эмма ушла от мужа. Осенью следующего года у них родилась прелестная дочка, которую назвали Клод-Эмме (в семье ее звали Шушу). В 1908 году они поженились. Их семейная жизнь оказалась счастливой.

Эмма была очень умной женщиной и заботливой женой. С нею в их семью, наконец, пришел достаток — банкир не только не стал возражать против развода, но и выделил бывшей супруге неплохую сумму на содержание.

Эмма, имевшая хороший музыкальный слух, часто исполняла песенные произведения мужа, которые он во множестве писал для нее. Композитору это льстило. Радовала его и Шушу, которую он любил безмерно, а мать ее вообще возвел на пьедестал богини.

Счастье их длилось всего девять лет. Или, может быть — целых девять лет!

В течение этих лет Дебюсси работал неустанно и весьма плодотворно. Он совершил несколько поездок с концертами: дирижировал своими сочинениями в Англии, Италии, России и других странах. С 1901 года выступал в периодической печати с рецензиями на события музыкальной жизни. Продолжалось его и композиторское творчество. Опера «Пеллеас и Мелизанда» получила всеоб-

щее признание и сделала его знаменитым. Среди симфонических сочинений, созданных Дебюсси в эти годы, выделяются «Море» и «Образы», куда входит и знаменитая «Иберия». Композитора давно привлекал балет, и в 1913 году он сочинил музыку к балету «Игры», который был показан дягилевской труппой «Русские сезоны» в Париже и Лондоне.

«...ГДЕ СЛОВО БЕССИЛЬНО»

В конце 1914 года врачи констатировали у композитора рак. Сделанная операция лишь на время отсрочила драматический финал.

Его всегда и везде поддерживала Эмма. На руках у нее и дочери, своих любимых женщин, Клод Дебюсси 25 августа 1918 года скончался.

Шла война, и похороны композитора, сопровождавшиеся мелким холодным дождем, не были пышными и торжественными. Впрочем, он всю жизнь этого не любил...

Мир тихо простился с родоначальником музыки импрессионизма, музыкантом и композитором, которому принадлежат оркестровые, камерные, вокальные сочинения, произведения для хора, фортепиано, балеты и даже опера. А еще ему принадлежит девиз, которому он следовал всю жизнь: «Музыка начинается там, где слово бессильно». Он старался музыкой выразить все то, что не могло выразить слово.

Р. С. А по поводу своей музыки Дебюсси всегда скромно говорил:

— Если бы Бог не любил мою музыку, я бы ее не писал...

*Подготовил Саша МИРТ
по материалам:*

*Г. Шнейерсон. Французская музыка
XX века; И. Мартынов. Клод Дебюсси.*

*В. Ронин. Фрагменты из жизни
и творчества Клода Дебюсси;
и Интернет-сайтов*



Мою жену сбил автомобиль на пешеходном переходе, она долгое время проходила лечение в больнице по поводу сложного перелома бедра, и лишь недавно ее выписали домой. Врачи сказали, что супруге потребуется длительное восстановление. Подскажите, пожалуйста, каким образом дальше будет происходить процедура разбирательства по поводу ДТП. За все это время к жене лишь однажды приходил сотрудник полиции и допрашивал ее.

Мы не понимаем, куда нам обращаться и с кого жена может взыскать расходы на лечение. Объясните, пожалуйста.

В тех случаях, когда в результате дорожно-транспортного происшествия кто-то из его участников получает телесные повреждения, материал по данному факту первоначально передается в специализированный отдел дознания полиции.

Как правило, дознаватель производит комплекс необходимых первичных мероприятий, таких, как опрос участников ДТП, свидетелей. Дальнейшее развитие событий будет зависеть от тяжести вреда для здоровья, причиненного потерпевшему, поэтому до момента окончания стационарного лечения судьба дела еще бывает неясной.

Но как только оканчивается лечение, медицинские документы направляются дознавателем для производства судебно-медицинской экспертизы, целью которой является установление степени тяжести вреда здоровью потерпевшего. Если причиненный вред относится к категории легкого вреда здоровью или средней тяжести, то по делу составляется протокол об административном правонарушении, а само дело передается в суд, где рассматривается вопрос о привлечении водителя, виновного в совершении правонарушения, к ответственности.

Если вред, причиненный здоровью, будет относиться к категории тяжкого вреда, тогда это будет являться основанием для передачи материалов следователю, который будет принимать решение о возбуждении уголовного дела.

Если уголовное дело будет возбуждено, то, после окончания предварительного следствия, оно будет также передано в суд для решения вопроса о привлечении водителя к уголовной ответственности.

Узнать о судьбе материала по факту причинения вреда здоровью можно, обратившись в отдел дознания, занимающийся рассмотрением таких материалов. Ваша супруга, как потерпевшая, вправе знать о том, что происходит по ее делу в данный момент.

Если по какой-либо причине в возбуждении дела об административном правонарушении или в возбуждении уголовного дела будет отказано, потерпевший вправе ознакомиться со всеми материалами и направить жалобу в прокуратуру, если на то будут соответствующие основания:

Законом об обязательном страховании гражданской ответственности владельцев транспортных средств предусмотрено, что потерпевший вправе получить страховое возмещение в связи с причинением вреда его здоровью в страховой компании виновника ДТП.

Информацию о номере страхового полиса и страховой компании можно получить в том отделении ГИБДД, сотрудники которого оформляли дорожно-транспортное происшествие. Страховое возмещение выплачивается по предоставлению документов, подтверждающих факт ДТП, а также медицинских документов.

Если ответственность виновника ДТП не была застрахована, в этом случае за возмещением вреда необходимо обратиться в Российский союз автостраховщиков, адрес и телефон которого можно найти в сети Интернет.

С виновника дорожно-транспортного происшествия можно попытаться взыскать компенсацию за моральный вред, то есть тех страданий, которые были понесены потерпевшим в аварии в связи с причинением ему телесных повреждений.

Мы слышали, что сейчас распространен такой способ мошенничества, когда люди снимают квартиру по очень выгодной цене, а через несколько дней приходит настоящий хозяин квартиры и говорит, что квартиру сдавать он не планировал, и если жильцы не уйдут из квартиры, он вызовет полицию. Наша дочь поступила в вуз в другом городе и планирует снимать там квартиру, подскажите, как ей подстраховаться?

Прежде всего, необходимо помнить, что предоставление жилья в наем — гражданский договор, а значит, все договоренности сторон должны быть

зафиксированы в письменном документе. Сдавать квартиру для проживания имеет право только собственник либо лицо, у которого есть нотариально удостоверенная доверенность собственника именно на сдачу квартиры в наем. Если собственников у квартиры несколько, значит, каждый из них должен подписать договор найма. Понятно, что все эти процедуры являются на первый взгляд излишними, но это единственный способ избежать неприятных неожиданностей. Во многих случаях от имени собственников квартиру изначально показывают агентства по недвижимости, но, тем не менее, необходимо настаивать, чтобы при заключении договора присутствовали именно собственники.

В договоре найма должен обязательно быть предусмотрен срок, на который квартира сдается в наем, за какой срок необходимо предупредить о желании досрочно расторгнуть договор, стоимость, которую необходимо внести за наем, сведения о том, входят ли в стоимость найма коммунальные услуги или их необходимо оплачивать дополнительно. Обратите внимание, что, если коммунальные платежи не входят в стоимость найма, то при заключении договора обязательно надо отразить показания приборов учета, иначе все то, что ранее было не оплачено, может быть возложено на того, кто снимает квартиру в данный момент.

От собственника квартиры необходимо брать расписки за каждую полученную сумму. Если у собственника нет возможности приехать, лучше доехать до него самим, или перечислять ему деньги на банковскую карту. Никому, кроме собственника, деньги передавать нельзя, иначе в дальнейшем может возникнуть желание спросить с Вас оплату повторно.

На вопросы отвечали независимый советник по правовым вопросам, член международной ассоциации юристов Н.И. АЛИМКИН и адвокат О.Н. АЛИМКИНА



На вопросы о вере и православии, интересующие наших читателей, отвечает священник Алексей Завгородний

У меня недавно порвалась цепочка, на которой я ношу свой нательный крест.

Я нашла дома другую, но не помню, где я ее приобретала. Должна ли я эту цепочку освятить в церкви? Как это сделать? А может быть, если я буду на цепочке носить освященный крест, он сделает ее освященной?

Освященный крест не сделает цепочку освященной. Нужно прийти в храм и попросить батюшку, чтобы тот освятил цепь.

Почему мужчины, входя в храм, снимают головные уборы, а у священников головы всегда покрыты?

Вы ошибаетесь. У священников головы покрыты не всегда. Но есть головные уборы, которые являются наградами для священников: в связи с выслугой лет или за какое-то особое служение (камилавки, митры и т. д.). Если таковая имеется у батюшки, то это ему позволяет в определенные моменты на службе носить данную награду. Все остальное время священник находится без головного убора, как и все остальные мужчины.

От каких болезней могут исцелять святые источники?

Источники могут исцелять от всех болезней.

Я читала, что в древности мужчины во время службы всегда вставали справа от центра, а женщины слева. В чем смысл? Почему сейчас этот порядок нарушен?

Действительно, такая традиция существовала раньше, а в некоторых храмах существует и сегодня. В связи с гонениями на церковь этот порядок был утерян и возобновляется очень тяжело. А порядок был установлен еще в Ветхом завете, при расположении святынь. И сейчас если посмотреть в храме на иконостас, то икона Спасителя будет справа, а Пресвятой Богородицы — слева. Этого порядка должен придерживаться каждый прихожанин в храм.

Святитель Филарет Московский говорил: «Лучше сидя думать о Боге, нежели стоя — о ногах». Почему правило стоять во время богослужения сохранилось только в России? Я знаю, что в Греции, Болгарии, Румынии и других православных странах в храмах вдоль стен установлены стасидии — высокие деревянные кресла с подлокотниками и откидными сиденьями. Почему у нас сохранились такие строгости, зачастую доставляющие людям неудобства, а иногда и физическую боль? Ведь Православие появилось у нас позже, чем, скажем, в Греции.

Безусловно, правильно «сидя думать о Боге», но совершенно неверно молиться сидя. У нас и так в приходских храмах совершаются для людей минимум Богослужений — самый-самый необходимый для любого христианина. И, как правило, такие службы укладываются в несколько часов (два-три). С учетом того, что человек ходит в храм в основном в выходные дни, а все остальное время он занят житейскими делами, то эти два-три часа в сутки не нужно, а просто необходимо находиться на ногах. Совершенно верно, в Греции, Румынии, Болгарии установлены стасидии, а в России решили вопрос проще: вдоль стен храма установили лавки, на которых может отдохнуть любой прихожанин.

Я как-то слышала, что если приходишь в церковь не одна, а в компании, где есть мужчины, то благословения у батюшки сначала просят они, а потом уже женщины. Так ли это и почему так принято?

Это благочестивая традиция, которая была утрачена. А вообще — это правильно. Богом изначально отдавался приоритет мужчине. С него спрос больше, нежели с женщины, причем, по всем направлениям. И так как в церкви совершаются Богослужения только мужчинами, то, конечно, правильно будет его пропустить вперед и под благословение, и на совершение таинства, и т. д.

Я скоро собираюсь креститься и сейчас выбираю себе крестик. Подскажите, какая форма креста лучше или правильнее: четырехконечная, шестиконечная или восьмиконечная.

Пойдите в любой храм в иконную лавку и выберите себе крестик из тех, которые Вам там предложат. Главное, чтобы на кресте было изображено распятие, а с обратной стороны написано: «Спаси и Сохрани».

В наше время есть еще так называемые старцы — схимонахи. Подскажите, с какими вопросами к ним можно обратиться, а какие неуместны или незачинны.



Старцы-схимонахи не для того уходили в монастырь и принимали схиму, чтобы отвечать на вопросы. Их задачей является отречение от всего видимого человеческого мира и постоянная молитва за всех людей. Поэтому, если возникают какие-то вопросы, для этого есть приходские священники. Зайдите в храм, и свободный священник ответит на все ваши вопросы.

Вам уже задавали вопросы, касающиеся духовника прихожанина. Вы ответили, что смена духовника нежелательна. Не могли бы вы пояснить, как выбирается, а главное, как закрепляется за тобой твой духовник?

Я живу в райцентре и хожу в тот единственный храм, который у нас есть. В нем и исповедуюсь, и причащаюсь. Но батюшка, который служит в нашем храме, мне не совсем близок. На мой взгляд, он излишне резок с прихожанами. Конечно, своим духовником я сама бы его не выбрала, но выбора у меня просто нет. Как быть?

Очень просто. Не обязательно каждый воскресный день ходить на службу к своему духовнику. С ним достаточно видеться, например, раз в месяц. Если у Вас есть какие-то вопросы, можно с ним общаться по телефону или с помощью писем. А причащаться вы можете в своем храме, у того же священника, у которого причащаетесь сейчас.

Православный календарь на октябрь

(новый и старый стиль)

4 октября / 21 сентября — Отдание праздника Воздвижения Честного и Животворящего Креста Господня

8 / 25 — Прп. Сергия, игумена Радонежского, всея России чудотворца

9 / 26 — Преставление апостола и евангелиста Иоанна Богослова

14 / 1 октября — Покров Пресвятой Владычицы нашей Богородицы и Приснодевы Марии

19 / 6 — Апостола Фомы

23 / 10 — Прп. Амвросия Оптинского

26 / 13 — Иверской иконы Божией Матери

28 / 15 — Димитриевская родительская суббота. Поминовение усопших.

31 / 18 — Апостола и евангелиста Луки.

ЖЕНСКОЕ ОКРУЖЕНИЕ СЕРГЕЯ УРСУЛЯКА

(две жены, две Джульетты и три внучки)

Один из самых известных на сегодняшний день сериальных режиссеров, Сергей Урсуляк, окружен плотным, любящим и, по крайней мере, дружественным женским кругом. Первая жена — бывшая однокурсница, а ныне актриса, некогда им оставленная с маленьким ребенком, зла на него не держит. Вторая, которую Сергей увел у однокурсника, задействована во всех его картинах. Дочь от первой жены, тоже актриса, одно время обижалась на отца, который не предложил ей ни одной роли в своих фильмах. Младшая, рожденная во втором браке, решила стать филологом, но гены перетянули ее на актерскую стезю. Дочки родили отцу внучек, и, таким образом, уже семь красавиц окружают создателя «Ликвидации», «Исаева», «Жизни и судьбы», «Тихого Дона»...

СЕРГЕЙ

В режиссуру Сергей пришел не сразу: после окончания школы в Магадане (отец у него — военный, и семье пришлось поездить по стране) он поступил в Щукинское театральное училище на актерский факультет. Одиннадцать лет успешно служил в театре «Сатирикон» (его Чацкий в «Горе от ума» был событием в театральной жизни 80-х), но сам понимал, что его стезя — не актерство. Два раза поступал во ВГИК на режиссерский факультет, но оба раза безуспешно. Тогда решил поступать на Высшие режиссерские курсы и был зачислен в мастерскую Владимира Мотыля. Его дипломная работа — фильм «Русский регтайм» 1993 года — сразу стал заявкой о появлении крепкого режиссера, но отечественные киностудии в 90-х и самым именитым мэтрам ничего не могли предложить. Поэтому режиссерскую карьеру Урсуляк начал на телевидении, работая над передачами: «Я и моя собака», «Новейшая история», «Пестрая лента». А уже в 2000-х снял свои культовые сериалы и стал обладателем «Ники», «Золотого орла» и Государственной премии.

Первая жена — Галина Надири — красавица-брюнетка с восточной изюминкой — выделялась на своем курсе актерского факультета Щукинского училища не только внешностью, но и талантом. Многие однокурсники были к ней равнодушны, но руку и сердце она отдала Сереже Урсуляку. Вскоре у пары родилась дочка Александра, горячо любимая мамой и папой, который, несмотря на нежнейшие чувства к ребенку, покинул семью, когда Саше было всего три года. Сергей тогда пылко влюбился в актрису театра «Сатирикон», в котором в то время работал. Ранний студенческий брак не принес счастья обоим, поэтому они расстались с Галиной без скандалов и истерик, а любимой дочери он всегда помогал чем мог, ведь долгое время неустоенность в быту и неудовлетворенность в работе

преследовали Урсуляка, несмотря на счастливый второй брак.

У Галины Надири актерская судьба не сложилась, хотя она некоторое время служила в московском театре «Т-88», который в перестроечные годы создал режиссер Александр Поламишев, снялась в двух картинах Олега Кавуна: «Уроки в конце весны» и «Бег по солнечной стороне», затем работала в фольклорном ансамбле «Обереги». Но главной своей миссией выбрала материнство, и практически всю свою энергию направила на воспитание дочери. Дочь Саша стала популярной актрисой Александрой Урсуляк, и в одной из ролей — Ларисы Удальцовой в сериале «Однолюбы» — воссоздала образ любимой мамы.

Нельзя сказать, что Галина с бывшим мужем поддерживает теплые дружеские отношения, но ради дочери, которая сама уже мама двоих детей, а для родителей остается ребенком, они общаются.



ЛИКА

Лиана Нифонтова, необыкновенного обаяния женщина и актриса, вскружила голову Урсуляку,



вовсе не ставя такой цели, и некоторое время даже не догадываясь об этом, ведь она знала, что Сергей женат и у него маленький ребенок. Но долгие вечерние разговоры или просто магия лунного света все же роман спровоцировали. Лика почти сразу призналась мужу и ушла из семьи, ведь семья и состояла только из двоих, детей у них не было. Юрий уговаривал не торопиться, влюбленность пройдет, и она одумается. Но она поняла, что нашла свою половинку. Урсуляк, хоть и чувствовал долг необходимости воспитания дочери, но, в конце концов, ушел.

Они жили с Ликой в съемных квартирах, а когда впадали в безденежье, у друзей, в частности, у Миши Ширвиндта. Через год тихо расписались, потом родили дочку Дашу и даже получили маленькую квартиру, которую им успел «выбить» еще Аркадий Исаакович Райкин. С работой у Урсуляка не ладилось, он, как и многие актеры и режиссеры, в 90-е просто выживал. Так, Урсуляк и Ширвиндт-младший ездили по стране с концертной бригадой. Лика тоже разъездов не боялась.

Ее легкость восприятия тяжелого быта была вознаграждена любовью зрителей после ролей в картинах мужа. И первая роль — Нора в «Ликвидации» — поразительно женственная и загадочная. Когда муж дал Лике прочесть сценарий фильма, Лика видела себя в образе восхитительной и криминальной Иды, на что режиссер Урсуляк безапелляционно отрезал: «Ну, какая ты Ида! Ты — Нора!», а на роль Иды пригласил яркую красавицу Ксению Раппопорт.

Лику он на съемочной площадке не щадит, дублей на нее не жалеет (правда, постельную сцену с Машковым повторять не просил и все любовные сцены тоже утвердил с первого дубля), но добивается такой филигранности, что образы, сыгранные Нифонтовой, запоминаются надолго. Не зря он снимает жену во всех своих картинах. И на едкие вопросы журналистов по этому поводу отвечает так: «Я не представляю, что муж-режиссер может сказать о своей супруге: «Да, как женщина она мне нравится, она прекрасно готовит и так далее, но как актриса — просто чудовищная». Для меня это ненормально. Режиссеры любят не просто свою жену, но и актрису в ней. И приглашают в свои фильмы не жену, а актрису, которая им подходит». Нифонтова — прекрасная театральная актриса, она до сих пор играет в «Сатириконе», занята более чем в десятке спектаклей. Константин Райкин доверяет ей роли самых разных амплуа, и Лика превосходно с ними справляется. Так же легко и одухотворенно, как уже более 30 лет — с ролью жены. Они с Сергеем сутки напролет вместе и постоянно говорят о работе, а как еще — не представляют. «Наша собака — единственная, кто не говорит дома о театре и кино», — смеется Лика. Кстати, когда они уезжают на съемки в другие города, в гостиницах не живут, снимают квартиру, чтобы уютно было, чтобы домашняя еда, и даже собаку с собой берут. Следующий год — юбилейный и для Нифонтовой — ей исполнится 55, но для талантливой актрисы — это еще пора расцвета.



ДАША

Сначала она сама себя «назначила» Джульеттой — на первом курсе актерского факультета поставила отрывок из трагедии Шекспира, сыграв главную роль. Чтобы доказать, что она, похожая на мальчика-подростка, невысокая, коротко стриженная, как будто бы даже угловатая, может быть потрясающе женственной романтической героиней.

Она привыкла все доказывать и со

всем справляться. После ухода отца из семьи мама стала так усиленно опекать ребенка, что девочка со школьного возраста стала бороться за право на свободу. Любила похулиганить, пропускала уроки, а однажды так и вовсе была отчислена из школы, после чего сама приняла решение переехать жить к бабушке в Бирюлево и ходить в местную школу, где бабушка преподавала. Решила взяться за ум, окончила школу с отличным аттестатом и объявила родителям, что намерена стать артисткой. Отговаривали оба: и мама-актриса, и папа-режиссер. Он вообще вынес вердикт: артистических способностей у тебя нет! А Саша в себя верила, но решила, что если с первого раза не поступит в театральный, тогда будет думать о другой профессии. Однако поступила — в Школу-студию МХАТ.

На втором курсе она получает серьезнее предложение от режиссера Театра имени Пушкина Романа Козака сыграть Джульетту в его спектакле, а роль Ромео играет ее однокурсник Сережа Лазарев. Тогда, после фантастической премьеры, ходили слухи о нежных отношениях между талантливыми студентами, сыгравшими заглавные роли, но слухи не подтвердились. Александра Урсуляк после окончания школы-студии была принята в Театр имени Пушкина, а Сергей Лазарев вдруг оказался кумиром девочек, став вокалистом в группе «Smash».

Театральная карьера талантливой актрисы развивается успешно, она обладательница престижной «Золотой маски» за лучшую женскую роль. С 2003 года, сразу после окончания театрального, она много и успешно снимается в кино, ее фильмография составляет почти 40 картин, среди которых можно выделить такие, как «Фарфоровая свадьба», «Однолюб», «Шерлок Холмс», «Как я стал русским», «Жизнь после жизни», «Время первых». Она ни разу не сыграла в фильмах отца, на что сейчас, уже пережив обиду и состоявшись как известная актриса, говорит: «Оказалось, что мне это и не нужно, интереснее всего добиться самой».

Ей 34 года, она мама двух очаровательных дочек — Анны и Анастасии. С их отцом, актером Александром Голубевым, развелась сразу, как только узнала, что он изменил ей на съемках очередного фильма. Но так же, как когда-то и ее мама, встречаться отцу с детьми не запрещает, общения не прерывает. Она самодостаточна и, в хорошем смысле, самоуверенна, сама смеется: «Мне кажется, что все мужчины вокруг влюблены в меня! Но, может быть, это только кажется...»

Не так давно таблоиды пестрели заголовками о предстоящей свадьбе Александры Урсуляк и Сергея Лазарева, но это была рекламная уловка перед премьерой спектакля режиссера Евгения Писарева «Безумный день, или Женитьба Фигаро», где они снова сыграли влюбленных друг в друга Фигаро и Сюзанну.



ДАША

Свою Джульетту Дарья сыграла в год прихода в театр «Сатирикон», сразу по окончании Театрального института имени Щукина, в 2013-м. Это была ее первая роль у режиссера Константина Райкина, и сразу после Джульетты ее назначили на роль Маши в «Чайке» — серьезное начало для юной актрисы.

Хотя не такой уж и юной, ведь до «Щуки» она успела отучиться на историко-филологическом факультете РГГУ, и родители прочили ей карьеру в журналистике, но она решила присоединиться к семейной профессии: бабушка, дедушка, мама, папа, сводная сестра — все с актерским образованием. Да и в профессии этой успела себя попробовать — еще в 9 лет сыграла в картине отца «Сочинение ко Дню Победы».

Всереиз в кино начала сниматься три года назад, на ее счету пять киноролей, самая яркая из которых Наталья в «Тихом Доне» — последнем на сегодняшний день сериале ее отца. Сергей Урсуляк не собирался задействовать свою младшую дочь в картине, тем более, в одной из главных ролей. Роль получить Дарье помог случай. На окончательные пробы не явилась актриса, которую режиссер собирался снимать в роли жены Григория Мелихова, а Урсуляк хоть и любит актеров, и создает для них наилучшие условия, но на съемочной площадке он приверженец жесткой дисциплины. Так вот, приглашенной актрисы нет, а в павильоне рядом, он знал, работает в какой-то картине Даша, вот отец под горячую руку и решил устроить пробы дочери. Дарья их успешно прошла и была утверждена. К ее чести, отец не пожалел, что доверил ей эту роль, она сумела блеснуть мастерством даже в таком именитом актерском коллективе.

После «Тихого Дона» журналисты стали атаковать актрису с просьбами об интервью, но она не любит пересказывать словами то, что уже показала на экране. Так же, как не любит говорить о своей личной жизни. Известно лишь, что она замужем за актером Константином Белошапкой, с которым познакомилась, еще учась в театральном. В конце прошлого года Даша родила дочку Ульяну. Присутствовавший на родах Костя сказал: «Я думал, что это страшнее», на что Даша, улыбаясь, ответила: «Это просто я такая терпеливая!».

Подготовила Мария ПЕТРОВА

Марина познакомилась с Леонидом в Интернете после того, как подруга Алька помогла создать ей анкету на сайте знакомств. Марина написала обезличенно-короткое письмо-объявление и разослала его по адресам подходящих мужчин из их города. И письма повалили... Конечно, Марина отдавала себе отчет, что за красивыми словами может скрываться прожженный ловелас, а крики об одиночестве могут принадлежать благополучному семьянину, и многие предложения сразу отсекала.

Через четыре месяца активной переписки они с Леонидом созрели до личного знакомства. Заочно были уже на ты, знали друг о друге чуть ли не всё, прошли через ссоры и примирения, откровения и охлаждения. Он посвящал ей свои стихи. Она утешала его, как могла, когда под колесами машины погиб его пес. Он мог позвонить ей среди ночи, чтобы поделиться мыслями и переживаниями. Интересный и эрудированный собеседник, он писал эмоционально, открыто и первым заговорил о встрече: настаивал, убеждал — и убедил.

— Где и когда мы встретимся? — спросила она.

— Давай завтра. В девять утра, у памятника Гагарину.

— Что ж, давай, — согласилась она.

Разумеется, это было не первое свидание в ее жизни, но она волновалась. Весь вечер перетряхивала гардероб, перемерив всё. Покрасила волосы, сделала маникюр-педикюр, утром уложила волосы, тщательно нанесла макияж, подобрала бижутерию. Ровно в девять — она никогда не опаздывала — Марина подходила к памятнику. Вокруг было пусто. Она обошла вокруг Гагарина, села на скамью. Ничего, подождет немного. Мало ли что случилось? Но спустя десять минут, не выдержав, набрала его номер.

— Доброе утро! — голос его был бодр и безмятежен.

— Привет. А... ты где?

— Я? Дома.

— Как это дома?

— А где мне быть? Я же в отпуске. Забыла?

— Я помню. Я тоже в отпуске. Но почему ты дома? А

как же наше свидание? Лично я сейчас стою у памятника Гагарину.

— Ох ты!.. Забыл! Совсем из головы вон. Прости! Прости, Марина! Я сейчас. Ты подожди меня там.

— Не стоит, — она произнесла это весело, — я не собираюсь тебя ждать. И знаешь, Леня, ты, пожалуй, сотри из памяти телефона мой номер. Лично я так сейчас и поступлю. Будь здоров.

ту. Во входящей почте было семь новых писем, все — от Леонида. Интересно, а вдруг там: «мы не подходим друг другу», «я представлял тебя совсем другой» и так далее. Решила прочитать. Леонид просил прощения и посыпал голову пеплом раскаяния: «Мне нет прощения!» «Я — последний негодяй в этом мире!» «Дай мне шанс!» «Как мне жить дальше, если ты меня не простишь?!» В телефо-

Дашка в каникулы подрабатывала в ресторане посудомойкой. «Доча, всех денег не заработаешь. Отдыхать тоже надо», — жалела она дочку. «Ма, лучший отдых — смена деятельности. Ты же знаешь, я без дела впадаю в тоску. Мне хорошо, когда все вокруг кипит и бурлит, чтобы полный накал и ни одной свободной минуты!» Дочь действительно была очень активной. С мозгами и жизненными ориентирами у нее полный порядок. Окончив школу с золотой медалью, поступила в московский институт. Учится успешно, а ее энергии хватает еще и на подработки. Они с дочерью любят и понимают друг друга.

Про Леонида Марина старалась не вспоминать. Было и прошло. Да и что было? Они даже ни разу не видели друг друга. На сайт Марина больше не заходила, но анкету сохранила. Телефон большей частью был отключен, хотя каждый день на нем высвечивались звонки от Леонида.

Как-то днем она зашла в «Магнит» за продуктами и вышла с двумя огромными пакетами.

— Разрешите вам помочь?

— Мужчина перехватил самый большой пакет. Марина хотела было возразить, но замолчала на полуслове. Она сразу узнала Леонида: он точно соответствовал своему фото.

— Леня?.. — растерянно переспросила она.

Он радостно улыбался ей. И она не сдержала ответной улыбки:

— Как вы... как ты нашел меня?

— Это отдельная песня, — он мягко отнял у нее другой пакет, они пошли рядом, и он рассказал ей, как перечитывал все ее послания, отыскивая в них крохи подробностей, чтобы понять, в каком районе города она живет и в какие магазины ходит за продуктами.

— Второй день тебя здесь караулю. Приезжаю к открытию, как на работу, и прохожусь туда-сюда около двери.

Она смеялась его шуткам, а сама незаметно разглядывала его. Надо же, именно таким она его себе и представляла.



Она шла по улице с отключенным телефоном в сумочке. Слезы обиды дрожали на концах тщательно покрашенных ресниц. А может, он и был возле памятника, наблюдал за ней издали, разочаровался и тихо слинял? Скорее всего, так оно и было. Ну какие могут быть свидания на пятом десятке? Смешно!

Дома Марина стянула с себя сарафан, залезла под душ и долго смывала макияж, укладку и душевную боль. Часа через два, немного успокоившись, включила компьютер, чтобы удалить анке-

не было двадцать семь пропущенных звонков и двенадцать SMS-ок с одинаковым покаянным текстом — от него. Но понять, как можно забыть про первое свидание, ее мозг отказывался. Она включила компьютер, вспомнила про домашние дела и немного успокоилась.

Прошло несколько дней. Марина занималась хозяйством: заказала облицовочную плитку и новую плиту на кухню, сшила новые шторы, выдраила квартиру и ежедневно звонила Дашке — звала ее домой на каникулы. Но

Просто один в один. И чувство такое, что знает его давным-давно. Ах, как славно, что он разыскал ее!

Потом они пили чай на ее кухне, болтали... Говорить с ним было легко и весело. Он понимал ее с полуслова. Но беседу прервал телефонный звонок.

— Да, Лех, слушаю... Да... Да. Все понял... Конечно... Само собою. Жди.

— Мне надо идти, к сожалению. У приятеля проблема. Вляпался в аварию, растерялся совсем, надо помочь, тем более, что это совсем рядом. Я пойду?

— Конечно. Иди. Помогли Лехе.

— Ты ведь не обидишься?

— О чем ты! Иди-иди.

— Ты будешь мне писать, отвечать на звонки?

— Буду. Иди. Тебя ждут.

Ночью, лежа в постели, она в который раз вспоминала их встречу. Как все странно получилось. А он милый и приятный. И души у них родственные. Что-то ей подсказывает, что все у них будет хорошо. Ах, какой он молодец, что догадался ее разыскать! Может быть, уже завтра они увидятся.

Но увидятся им удалось не скоро. Сначала его послали в командировку, хотя он был еще в отпуске, потом надо было помочь приятелю перегнать машину из Москвы, затем навестить в больнице тетку после операции, а дальше у него были презентация, чьи-то поминки, встреча одноклассников, ремонт бани на даче... Порой ей казалось, что он избегает встреч с нею, и она прямо говорила ему об этом, но он начинал доказывать, что она ему необходима.

— Ты просто немного подожди. Я скоро все разгребу, рассчитаюсь со всеми делами, и ничто больше не помешает нам быть вместе, — и читал ей свои новые стихи о любви и счастье. Стихи были средненькими, но по-детски искренними. И она прощала его. Так прошло еще два месяца. Они больше не виделись, но переписывались и перезванивались.

Когда она рассказала об этом Альке, та была ошарашена: — За полгода знакомства только одно коротенькое свидание? При том, что он живет в нашем городе? Нет, Марина, тут одно из двух: или

он морочит тебе голову, а сам женат и у него куча детей, или он элементарный импотент и просто боится окончиться. Пора расставить все точки. Поговори с ним откровенно.

— Пыталась. Но он развеивает мои сомнения в пух и прах, говорит о своем чувстве и прочее. Но когда дело доходит до встречи, каждый раз одно и то же.

— Тогда бросай его на фиг!

— Пробовала. Тогда он забрасывает меня письмами, звонками. Просто атакует!

— Ну и хмырь, — качает головой Алька, — ты, Марин, не парься и параллельно крути романы с другими. Их вон на сайте сколько!

Марина романы крутить не стала, но с Леонидом стала сдержаннее. И тут он пригласил ее в ресторан. Что ж, Марина не против. У нее и платье подходящее есть... В назначенный день она буквально бежала с работы домой. Надо собраться, накраситься, войти в образ...

Когда Марина была и в форме, и в образе, позвонил Леонид.

— Да, Ленья, я готова. Буду без опозданий.

— Видишь ли, Мариночка... Тут такое дело...

— Что опять? Ленья, извини, но это уже не смешно. Ты надо мною просто издеваешься! Не хочешь со мною общаться — я не принуждаю...

— У меня друг умер...

— Что?.. Ленечка... Ты... Ты держись, ладно? Ну что теперь сделаешь? Все мы под Богом ходим. Терять друзей горько, конечно, какой тебе сейчас ресторан!

— Я знал, что ты поймешь. Ты чуткая. Давай перенесем встречу на другой раз? Сегодня вторая годовщина смерти друга, как я мог забыть?..

Марина сменила симку и забыла про компьютер. То есть совсем его не включала. Ни домашнего, ни рабочего ее номера Леонид не знал.

Странный человек — достает, убеждает, уговаривает, а когда уговорит — сразу в кусты. Видимо, фобия у человека. Но Марина здесь при чем?

Она стала по выходным навещать подруг, занималась хозяйством, но в соседний «Магнит» больше не ходила.

Однажды утром Марина выглянула в окно и увидела на асфальте под окном круп-

ные красные буквы: «Мариночка! Прости! Ответь мне! Люблю! Жду!!!»

Она позвонила, чтобы сказать, что писать письма на асфальте и звонить по сорок раз на дню — глупо, особенно, если тебе не хотят отвечать.

— Ты права! Это какое-то колдовство. Но я развею злые чары. Я все исправлю. Завтра, в субботу, я приеду к тебе сам и мы поедем ко мне на дачу. Увидишь, какая у меня прекрасная дача! Я натоплю с утра баньку, замариную мясо на шашлыки, поставлю в холодильник шампанское и приеду за тобой. Жди меня завтра в десять!

С утра она встала и привычно привела себя в порядок: слегка подкрасила ресницы, мазнула блеском по губам. Все равно он не придет! Но ровно в десять под окном раздался протяжный сигнал. Она выглянула в окно и увидела рядом с машиной Леонида, который, широко улыбаясь, махал ей рукой.

Дача оказалась именно такой, как он ее описал. Она прошлась по нижнему этажу, состоявшему из просторной гостиной и кухни.

— Наверху две спальни с балкончиками. У меня часто собираются друзья. Кстати, они сейчас подъедут и мы будем провожать лето!

Вскоре стали подъезжать машины. Друзья приезжали в одиночку, с женами, с женами и детьми, с подругами. Марина вместе с другими женщинами готовила салаты, закуски. Мужчины разожгли мангал и жарили мясо. Звучала музыка, было весело, но Марина чувствовала себя здесь посторонней. Единственный ее знакомый — Леонид — абсолютно игнорировал ее. Он суетился около мангала, помогал накрывать стол, обхаживал кого-то из дам. Только для Марины у него не было ни времени, ни слов. Зачем же он так настойчиво ее сюда звал? Настроение портилось и обиды росла...

Наконец, сели за стол. Она оказалась на противоположном краю от Леонида, смотрела на него со стороны и думала: «Ну ты и козел! Какого рожна зывал меня, если я тут сижу как у собаки пятая нога... Хочешь посидеть с друзьями — сиди, но я-то здесь зачем? Ты меня им даже не представил!»

Когда включили музыку и начались танцы, Марина взяла сумочку и незаметно вышла из калитки. Дорогу она запомнила и понемногу успокаивалась. Она шла, наслаждаясь прогулкой, и настроение постепенно вошло в норму. Сзади послышался шум машины, она немного посторонилась, машина притормозила рядом, водитель поигнал и вышел. Это был мужчина, что сидел рядом с ней за столом. Марина поморщилась: значит, Леонид все же заметил ее отсутствие и послал друга за нею вдогонку. Но она не вернется:

— Вы напрасно бросили компанию. Я ухожу домой, — ее тон был сух и категоричен.

— Прекрасно! Разрешите вас подвезти.

— Это лишнее. Я знаю дорогу и люблю прогулки.

— Прошу вас, — он сделал гостеприимный жест в сторону машины.

— Хорошо. Но только до остановки.

Он довез ее до остановки и повез дальше, в сторону города. Марина подумала про Леонида: «С паршивой овцы хоть шерсти клок». Когда он довез ее почти до дома, она спросила: «Вам Леонид дал мой адрес?»

— Я не знаю вашего адреса, — невозмутимо ответил водитель, — и Леонид меня ни о чем не просил, а едем мы ко мне в гости. Я живу в том доме, — и показал на жилой дом, на первом этаже которого располагался «Магнит».

Они пили кофе на его кухне, и он рассказывал смешные истории из своей жизни, а потом сказал:

— Ты мне сразу понравилась: сидела сама по себе, была грустная и какая-то особенная. И я сразу понял, что ты — моя половинка. Думай обо мне что хочешь, но я тебя сегодня домой не отпущу — и все тут. Что скажешь?

— Меня зовут Марина. А вас как? — только и нашлась она.

Они поженились через месяц и уже второй год живут душа в душу. Изредка к ним заглядывает Леонид. Пьет чай с Мариной выпечкой и горестно вздыхает: «Смотрю на вас и завидки беру. А мне не везет в личной жизни, хоть плачь!»

ПРАВИЛЬНЫЙ
ВЫБОР

Первое и самое главное требование при выборе лисы — не пытайтесь приручить дикого лисенка, принесенного из леса. Нельзя заводить диких животных без предварительной серьезной подготовки. Ни в коем случае нельзя брать дику лису в дом, где есть дети. И дело не только в том, что дикие лисы являются чуть ли не основными переносчиками бешенства, взятое из природы животное подойдет только для проживания в просторном вольере на улице, где его контакт с человеком будет сведен к минимуму. Дикий лисенок никогда не станет домашним любимцем. Не стоит брать животное у непроверенного продавца или на «птичьем рынке». Для домашнего содержания подходят только лисы, которых заводчики выращивают в питомниках. Это гарантированно здоровые, сильные, а главное — социализированные звери. Такой лисенок прекрасно ладит с людьми, у него стабильная психика и... вовремя сделаны все прививки. Кроме того, заводчики никогда не бросят нового хозяина своего «выпускника» на произвол судьбы. В питомнике всегда можно получить грамотную консультацию по содержанию, питанию и лечению зверька. Поскольку лисы, живущие в домашних условиях, встречаются пока редко, не все клиники смогут подобрать ему подходящее лечение, а опыт заводчика иногда может спасти малышу жизнь.

Прежде чем решиться на приобретение лисенка, следует знать: лисы — активные животные, причем, в основном ночного образа жизни. К тому же лисички — воришки, поэтому готовьтесь недосчитаться носков и тапок.

ИЗБУШКА ЛУБЯНАЯ

Следующий важный момент. Ни в коем случае не тешьте себя иллюзиями, что лиса будет бегать по дому, встречать всех в прихожей и спать у вас в ногах. Лис в квартире содержат только в обустроенном вольере, а гуляют они под присмо-

тром хозяев. В первую очередь, это необходимо для безопасности животного и для экономии денег на постоянном ремонте того, что лиса сломала, разрушила, ободрала или обгрызла.

Обустройство лисьего дома — дело ответственное. Это может быть просторная клетка с прочными прутьями, в которой оборудовано затемненное место для сна и уединения. Подбирая размер клетки, необходимо учитывать место под туалет. Лисички ходят в туалет часто, а за гигиеной следят не очень. Во избежание резкого и крайне

Точный рецепт такой каши вместе с лисенком выдает каждый питомник. С сухим кормом проще — ничего не надо готовить, но использование сухого корма может оказаться накладнее. Едят лисы много, а корм им подходит только суперпремиум класса и холистик.

БЕЗ ПОТОМСТВА

Очень ответственно надо подойти к вопросу кастрации животного. Гон у лис происходит раз в год, но это тяжелое время для владельца лисы.

ПАТРИКЕЕВНА
У ВАС ДОМА

В последние годы люди при выборе домашних питомцев все больше уходят от привычных кошек-собак, и выбирают более или менее экзотических животных. Мало кого уже можно удивить игуаной или фреткой.

Даже фраза: «У меня дома живет тарантул», — не вызовет трепета, разве что друзья арахнофобы перестанут заглядывать в гости.

Питон, жаба, черепаха в коробочке, карликовый поросенок, даже лошадь на балконе девятого этажа — ничем наш народ не удивить. А как насчет лисы?

О лисах мы никогда еще не писали. Редкое, прекрасное, но сложное в уходе животное.

Эта рыжая красавица уже завоевала сердца многих любителей животных. Веселый озорной питомец, лиса прекрасно чувствует себя в компании людей. Если вас не пугают трудности и вы готовы к некоторым шалостям этого милого зверька, выбирая нового питомца, обязательно обратите внимание на лису.

неприятного запаха лоток необходимо регулярно чистить. Кормушку и миску с водой в клетке необходимо зафиксировать, иначе они пойдут в ход в качестве игрушек.

Кормить лису несложно, но довольно затратно. Как и в случаях с любыми другими животными, вы можете выбрать два типа кормления: натуральными продуктами или сухим кормом. Для приготовления фаршекаши используют свежее мясо, потроха, мясо птицы, морскую рыбу, яйца, овощи и добавки.

Поэтому не забудьте сказать особое «спасибо» заводчику, если он перед продажей зверька сумел это сделать за вас.

Взаимоотношения лис с другими животными и детьми, конечно, зависят от характера зверя, но в большей степени — от его воспитания. В целом, лисы — контактные животные. С ними интересно и совсем не скучно. С лисой можно гулять на улице, предварительно сделав все необходимые прививки. Для прогулок лучше выбрать тихое безлюдное место, где мало шансов встретить собаку или неадекватного человека. Лиса — не собака и ошейника на себе не потерпит. Для выгула подойдет плотная шлейка и очень прочный, устойчивый к перекусыванию, поводок.

Лиса — экзотический питомец, требующий от хозяина и обширных знаний, и гигантского терпения. Она капризна, своенравна и плохо пахнет. Но это



невероятно забавные, активные и очень умные животные. Поэтому после тщательного взвешивания всех «за» и «против», после долгих раздумий и сомнений, после уговоров домашних, что лиса — это сложно и дорого, обязательно посмотрите фильмы и видео про лис. Надеемся, вы больше не будете раздумывать, нужна ли вам домашняя лисица.

Подготовила
Катерина ЧАПЛЫГИНА

ВОСПИТАНИЕ

Лисы — народ своенравный. Воспитанием этого животного придется заниматься всю его жизнь. Особенно серьезно стоит подойти к социализации животного и коррекции агрессивного поведения. Немало нервов хозяину может стоить и приучение к лотку.

СКАНВОРД

Составил Валерий РУЧИЙ

№ 9

Из него делают бриллиант	М	А	Н	Ч	К	Ю	Р	Мини-лошадка	Н	О	Ч	У	Супруга
А	Отворот на груди пиджака	Уход за пальцами рук	Сок цветка	А	Сеточка для вышивания	Р	Коси, коса, пока...	Л	Оренбургский пуховый ...	Ч	Куда иголка, туда и ...	М	
Л	А	Ц	К	А	Н	Насекомое с тонкой талией	С	З	А	С	Т	Б	Е
М	Глава рода в Ср. Азии	Шар	Т	Место лечения и отдыха	В	Огромная радость	А	Зеленый лист лука	Т	Модель, образец	К	Подарок	К
А	К	Е	А	Н	А	Губная мазь	Н	Р	О	У	А	Г	А
З	Замужняя шведка	Р	Р	У	Элитное место в театре	Р	Н	Е	К	А	Теннисная площадка	А	Скопление людей
Верх комнаты	Важная особа	Е	Полуфабрикат для пива	Р	Система знаний	М	Забота, попечение	Р	Материал для перевязки, утепления	К	А	Р	Т
Н	С	Р	С	О	Н	А	Знак зодиака	О	Р	Е	Н	... де Бальзак	О
Р	Биопол человека	А	У	Р	А	Парный английский танец		Коралловый остров	А	Т	Ф	Е	Е
Т	Драгоценный камень	Восточная часть храма	С	Т	У	Г	Е	К	Т	Выступающий зуб зверя	Р	Мужское имя	Н
Р	А	В	Л	Учащийся института	К	Здание для спектаклей		Волк, вожака стаи Маугли	А	К	Е	Л	Г
Л	Кость на спине	Е	О	Н	А	Т	К	А	Ценная бумага	Л	Союз, объединение	Е	Самая распространенная жидкость
Р	«... твоя с ума меня свела»	Т	Бобовое растение	Л	Мясо с овощами, рисом	Е	Русский баснописец	К	Р	Ы	Е	О	В
В	Р	А	С	О	Т	А	Музыкальная нота	У	Фильм	К	Ч	Н	О
... Муромец	Длинная канава	Р	О	В	Пряность	Т	М	Ч	Н	Экскурсовод	Л	Ч	Г
Ч	Л	Б	З	Песня из оперы	А	Р	Ч	Я	Возлюбленная в поэзии	Л	А	Г	А

Ответы на сканворд № 8 по горизонтали: томат, фрукт, идол, смак, остров, корейка, венок, слог, Овен, опара, баритон, риск, шанс, чемпион, кров, касатка, тяга, парк, норка, пласт, оазис, тембр, тариф, русак, отек, око, жабра, аркан.

По вертикали: апорт, темперамент, Яга, мокко, испуг, стаж, окот, аптека, тигр, ворот, Есенин, пробор, карта, флокс, океан, сало, нитка, опушка, оса, курага, Артур, рок, рынок, клика, свита, сваха, фон.



Дамы, посмеемся!

В торговом центре муж раздраженно говорит жене:

- Это что за мужик смотрит на тебя?
- Это манекен...
- Я не спрашиваю, как его зовут!..

Две подруги в магазине.

- Как думаешь, какую открытку лучше купить: «Моему зайке» или «Моему коту»?
- А что за повод?
- Да у моего козла завтра день рождения...

Вот мой муж — настоящий мужчина, и я верю, что когда-нибудь он стукнет по столу и скажет: «Дорогая, мы купим тебе машину, хочешь ты этого или нет!!!»

Сын жалуется отцу:

— Пап, я познакомился с очень красивой девушкой, и она меня спросила: «Ты учишься в МГУ?» Я говорю: «Нет». — «А у тебя есть «мерседес»?» Я отвечаю: «Нет». — «А у тебя дом трехэтажный?» Я говорю: «Нет». И она меня бросила.

Отец:

— Ну знаешь, сынок, ты конечно можешь бросить Оксфорд и перейти в МГУ.. Можешь продать «феррари» и купить «мерседес»... Но сносить три этажа ради этой дуры я не буду!!!

Позвонила мужу. Спрашиваю: «Ты меня сильно любишь?» Ответает: «Покупай!». Вот что такое настоящее супружеское взаимопонимание!

Муж жене во время ссоры:

— Хватит указывать, что мне делать! Сейчас я пойду с друзьями в бар. Буду пить пиво. Возможно, сниму себе девочку. Приду домой пьяный и поздно. И, угадай, кто с меня ботинки снимет?

— Патологоанатом!

Машина с женщиной за рулем на огромной скорости проезжает под «кирпич», трижды пролетает на красный свет, мчит по встречной полосе, проскакивает между двумя грузовиками... За ней милиция, сирены, «мигалки», наконец машину прижимают к обочине. Женщина останавливается, глушит мотор и спрашивает мужа, который, полумертвый, сидит рядом:

— Ну, что, прошла уже, наконец, твоя икота?!

Дело к ночи. Муж с надеждой в голосе:

— Дорогая, ты сегодня спишь со мной или с «Одноклассниками»?

Комары гораздо гуманнее женщин. Если комар пьет твою кровь, то он, по крайней мере, перестает жужжать.

— Дорогой, где зарплата?

— Украли...

— У какой крали?!



В продаже
с 26 августа

**ЧИТАЙТЕ
В СЕНТЯБРЬСКОМ НОМЕРЕ:**

- ◆ Позаботьтесь о глазах
- ◆ Богатырская пища
- ◆ Цветки, пробуждающие страсть
- ◆ Причины субфебрильной температуры
- ◆ Если румянец не проходит...
- ◆ И многое другое...

В каталоге
«Почта России».
Второе полугодие 2017

П2194

Подписные
издания

**ПОДПИСНЫЕ
ИНДЕКСЫ:**

В каталоге
«Пресса России».
Газеты и журналы».
Второе полугодие 2017

15510



В каталоге
российской
прессы.
Второе
полугодие
2017

60673

2017
Сентябрь

ISSN 1818-7684



9 771818 768369

17009

